

Utviklingen i norsk kosthold 2025

Først publisert: 26. november 2025

Siste faglige endring: 26. november 2025

Innhold

1. Forord	3
2. Sammendrag	4
3. Innledning	9
4. Matvarer	11
5. Energi og næringsstoffer	30
6. Holdninger, kunnskap og samarbeid ...	40
7. Norkost 4 og kostrådene	45
8. Om datagrunnlaget	47
9. PDF av rapporten	52

Forord

Helsedirektoratet jobber for god helse og gode liv. Alle deler av befolkningen skal ha lik tilgang til informasjon om hva som er et sunt kosthold, og det skal være enkelt å ta sunne valg i hverdagen. Å følge med på utviklingen i befolkningens kosthold er en viktig del av dette ansvaret for å vite hvor vi skal rette innsatsen.

Ikke-smittsomme sykdommer, som noen former for kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og KOLS står for ca 80 prosent av sykdomsbyrden i Europa og i Norge. Ifølge tall fra EU kan forebyggende og helsefremmende tiltak redusere forekomsten med så mye som 70 prosent. At befolkningen har et sunt kosthold er en viktig del av det forebyggende arbeidet.

Helsedirektoratets kostråd oppsummerer forskningen på hva som er anbefalt å spise for å holde seg sunn og frisk, for å dekke kroppens behov for næringsstoffer, og for å forebygge sykdom. Det er plass til alle typer mat i et sunt og variert kosthold, men i ulike mengder. Noen matvarer bør spises hver dag, mens andre matvarer bør begrenses til noen ganger i uken eller sjeldnere. Kostrådene skal bidra til å gjøre det enklere å vite hva som er et sunt kosthold. Men det er også viktig å huske på at mat og måltider handler om mer enn næringsstoffer og om mer enn å bli mett, derfor er en viktig del av våre kostråd å spise med glede. Det handler om å ta seg tid til måltidet og om måltidsglede. Mat er identitet, kultur, tradisjon og hygge. Gode måltidsfellesskap er viktig for mange.

Årets rapport inkluderer tallene for landets matforsyning til og med 2024, det vil si at dette er det første året vi får med tall for forbruket etter at vi fikk nye kostråd sommeren 2024. I tillegg inkluderer rapporten de første tallene for tillit og kjennskap til de nye kostrådene. Rapporten gir oss viktig innsikt i arbeidet med å jobbe mot en befolkning som har et kosthold i tråd med kostrådene, hvor vi eventuelt bør iverksette tiltak og gir oss en unik oversikt over utviklingen i kostholdet over tid.

Tallmaterialet er bearbeidet for Helsedirektoratet av Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo (UiO). Rapporten er utarbeidet av Helsedirektoratet ved Britt Lande, Lars Johansson og Thea Nørgaard Breili. Takk til Mads Svennerud, Yujie Qi Wenstøp, Erik Bøe og Simen Wilsher-Lohre, NIBIO, og Anne Marte Wetling Johansen, Avdeling for ernæringsvitenskap UiO, for godt samarbeid.

Helsedirektoratet

Oslo, november 2025

Sammendrag

Dataene for landets matforsyning viser både utfordringer og positive endringer i kostholdet over tid.

Rapporten viser utviklingen i kostholdet ut fra årlige tall for landets matforsyning fra 1950-tallet og fram til og med 2024. Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. De viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen på engrosnivå (engrosforbruk).

Rapporten inkluderer også data fra forbruks-, kostholds- og intervjuundersøkelser. I årets rapport er det tatt med data fra årene 2019–2023 fra Statistisk sentralbyrås kostholdsstatistikk over mengde matvarer solgt fra dagligvarehandelen og data fra kostholdsundersøkelsen Norkost 4 (2022–23) som gir detaljerte tall for inntak av matvarer og næringsstoffer blant voksne.

I 2024 økte engrosforbruket av grønnsaker, matpoteter, hvitt kjøtt, helmelk, yoghurt, ost og smør. Forbruket gikk ned for fisk og sjømat, potetprodukter og margarin, og noe ned for rødt kjøtt. Siden 2014 har engrosforbruket gått betydelig opp, minst ti prosent, for potetprodukter, hvitt kjøtt, yoghurt, ost og smør, mens det gikk betydelig ned for frukt og bær, fisk og sjømat, matpoteter, lettmelk/skummet melk, margarin og sukker.

Tabell Matvareforbruk

Matvareforbruk på engrosnivå¹. Kilo per person per år.

	2014	2023	2024*
Korn, som mel (inkl. ris)	82,0	79,7	79,6
Grønnsaker	78,6	72,1	77,7
Frukt og bær	91,7	77,6	77,8
Belgfrukter (tørre)	3,2	4,7	3,8
Matpoteter	23,3	12,8	17,8
Poteter til potetprodukter	25,0	34,7	33,4
Kjøtt og kjøttbiprodukt	73,3	71,0	70,7
Rødt kjøtt	49,0	45,8	45,5
Hvitt kjøtt	19,8	21,5	22,0
Fisk og sjømat (hel urenset, rund vekt)	36,2	30,4	29,7
Egg	13,0	13,4	13,6
Helmelk	17,9	17,0	17,8
Lettmelk, skummet melk	75,6	57,3	56,5
Yoghurt	9,9	11,1	11,5
Fløte, rømme	7,5	7,4	7,5
Ost	18,2	19,7	20,4
Smør	3,3	3,5	3,7
Margarin	8,2	7,5	7,4
Sukker	27,9	24,2	24,3

* Foreløpige tall



Mindre korn over tid, sammalt noe opp Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, men har siden gått ned. Kornforbruket endret seg lite fra 2023 til 2024. Etter en nedgang fra 2018 til 2023, har forbruket av sammalt mel fra norske møller økt. Merk at det mangler tall for totalt forbruk av sammalt mel.



Mindre frukt og bær, mer grønnsaker siste år Over tid har forbruket av grønnsaker, frukt og bær økt betydelig, men i de senere årene har særlig forbruket av frukt og bær gått ned. Forbruket av frukt og bær er redusert med 15 prosent siden 2014, men endret seg lite fra 2023 til 2024. Grønnsaksforbruket har gått noe ned siden 2014, men har gått opp fra 2023 til 2024.



Mindre matpoteter over tid Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid, mens forbruket av potetprodukter har økt. Bearbeidede poteter har utgjort over halvparten av det totale potetforbruket siden begynnelsen av 2000-tallet. I 2024 gikk forbruket av matpoteter opp, mens forbruket av bearbeidede poteter gikk ned.



Fortsatt mindre fisk og sjømat Forbruket av fisk og sjømat har hatt en nedadgående trend over tid. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned med 18 prosent siden 2014, og det gikk også ned i 2024.



Mindre rødt kjøtt og mer hvitt kjøtt Forbruket av kjøtt totalt økte betydelig i perioden 1959–2008. Forbruket holdt seg rundt dette nivået fram til 2022, med unntak for pandemiårene da det var høyere. Kjøttforbruket totalt gikk ned i 2023, og endret seg lite fra 2023 til 2024.

I perioden 1999 til 2019 holdt forbruket av rødt kjøtt seg stort sett mellom 49 og 51 kilo per person per år. Men det gikk ned til 45,8 kilo per person i 2023, og ytterligere ned til 45,5 kilo i 2024. Forbruket av hvitt kjøtt er omtrent doblet de siste tjue årene. Fra 2023 til 2024 gikk forbruket noe opp.



Mindre melk og mer ost over tid Forbruket av melk har gått betydelig ned over tid. Fra 2023 til 2024 var det ingen endring i samlet melkeforbruk. Det har vært en betydelig overgang fra fete til magre melketyper siden 1980-årene, men i de senere år har nedgangen vært størst for melketypene med mindre fett. Forbruket av helmelk gikk opp i 2024. Forbruket av yoghurt har økt med 16 prosent siden 2014, og økte også i 2024. Forbruket av ost er omtrent doblet siden 1970-årene. Forbruket har økt med 12 prosent siden 2014, og det økte også i 2024. Forbruket av fløte, inkludert rømme har holdt seg mellom 7 og 8 kilo per person per år de siste tjue årene. Forbruket gikk noe opp i 2024.



Smør og margarin Forbruket av smør har stort sett vært mellom 3 og 4 kilo per person per år de siste tjue årene. Fra 2023 til 2024 har forbruket økt fra 3,5 til 3,7 kilo per person. Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også noe ned i 2024.

Tabell Næringsinnhold

Fett, protein og karbohydrat som andel av kostens energiinnhold (energiprosent, E%) ifølge matforsyningsstatistikken¹

Næringsstoffer	Anbefalt	2010	2015	2023	2024*
Fett, E %	25–40	35	37	37	37
Mettede fettsyrer, E %	< 10	15	14	15	15
Flerumettede fettsyrer, E %	5–10	5	6	6	6
Protein, E %	10–20	15	15	16	16
Karbohydrat inkl. kostfiber, E %	45–60	50	49	47	47
kostfiber, E%		2	2	2	2
tilsatt sukker, E %	< 10 ²	14	12	12	12
Kostfiber, g/MJ	> 3	2,2	2,3	2,5	2,6

* Foreløpige tall

¹ Grensehandel er ikke inkludert.

² Anbefalingen er gitt for tilsatt og fritt sukker.



Mer mettett fett enn anbefalt Fra 2010 til 2015 økte fettinnholdet i kosten fra 35 til 37 prosent av energiinnholdet (energiprosent). Det har siden holdt seg rundt 37 og 38 energiprosent, og utgjorde 37 energiprosent i 2023 og 2024. Siden 2015 har innholdet av mettett fett ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og var ca. 15 energiprosent i 2023 og 2024. Dette er betydelig høyere enn anbefalt.



Protein, karbohydrat og kostfiber Kostens proteininnhold var på 15 energiprosent i perioden 2010–2020, men har de siste årene økt til ca. 16 energiprosent. I perioden 2010–2024 har karbohydratinholdet gått ned fra 48 til ca. 45 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Kostens fiberinnhold har økt fra 2,2 til 2,6 gram per MJ siden 2010, men er fortsatt lavere enn anbefalt.



Mindre sukker over tid I perioden 1999–2019 gikk engrosforbruket av sukker ned fra 44 til 24 kilo per person per år. Under pandemien økte forbruket, men det har siden gått ned til nær samme nivå som i 2019. Sukkerforbruket har endret seg lite siden 2022, og ligget på ca. 24 kilo per person per år. Kostens innhold av tilsatt sukker utgjorde ca. 14 energiprosent i 2010. Det har siden gått ned og holdt seg på ca. 12 energiprosent siden 2020. Dette er fortsatt høyere enn anbefalt.



Mer salt enn anbefalt Gjennomsnittlig saltinntak er beregnet til omtrent 10–11 gram per dag for menn og ca. 8 gram hos kvinner. Dette er betydelig høyere enn anbefalt.





Mange spedbarn får morsmelk, men andelen bør øke En stor andel av spedbarna i Norge får morsmelk, men for en kortere periode enn anbefalt. Basert på data fra 2018—2019 er det beregnet at mødre i Norge til sammen produserer ca. 10,1 millioner liter morsmelk per år.



Ulikheter i kostholdet Det er en rekke forskjeller i kostholdet etter kjønn, alder, utdanning og sosioøkonomisk status. For eksempel spiser kvinner i gjennomsnitt mer frukt og bær og mindre kjøtt og fullkorn enn menn, de med kortere utdanning spiser mindre frukt, bær og grønnsaker enn de med lang utdanning, og eldre spiser mer poteter og fisk og yngre drikker mer saft og brus.



Andel som oppfyller kostrådene Ifølge Norkost 4 (2022–23) er det under 30 prosent av de voksne som har et kosthold i tråd med hvert enkelt av Helsedirektoratets kostråd om mengde fullkorn, frukt, bær, grønnsaker, fisk, melk og meieriprodukter, og førti prosent spiser i tråd med rådet om å begrense inntaket av rødt kjøtt.



Kjennskap og tillit til kostrådene Andelen som kjenner til Helsedirektoratets kostråd har økt over tid, og økte til 76 prosent i 2025. Tilliten har gått ned siden 2023, og er på 66 prosent i 2025. Mange forsøker å spise sunnere. Flest er enige i påstanden om at de forsøker å spise mer grønnsaker, mer frukt og bær, og mindre av snacks, søte bakevarer og godteri.

Tallmaterialet viser at kostholdet i Norge har klare utfordringer. Matforsyningsstatistikken viser at det er tendens til noen positive endringer fra 2023 til 2024. En endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd vil dekke kroppens behov for næringsstoffer og kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

Helsedirektoratet arbeider for:

- økt forbruk av grønnsaker
- økt forbruk av frukt og bær
- økt forbruk av belgfrukter

- økt forbruk av fullkorn og grove kornprodukter
- økt forbruk av fisk og sjømat
- vridning i forbruket fra fete meieriprodukter til meieriprodukter med mindre fett
- vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter
- nedgang i forbruket av spisefett, og vridning i forbruket til myk margarin og matolje
- begrenset forbruk av rødt kjøtt
- minimalt forbruk av bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt
- redusert inntak av mettet fett, sukker og salt
- at flere spedbarn fullammes og ammes i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger

Innledning

Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd vil dekke kroppens behov for næringsstoffer og kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død, både i Norge og i resten av verden. Norge følger opp Verdens helseorganisasjons (WHO) mål om å redusere forekomsten av for tidlig død av kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og kols med en tredjedels reduksjon innen 2030.

Sykdomsbyrdeprosjektet (Global burden of disease), gir data om risikofaktorer relatert til helse. Her er det 15 kostholdsrelaterte risikofaktorer som sier noe om sammenhengen mellom hva vi spiser og risikoen for å utvikle ulike sykdommer. Av de 15 kostholdsfaktorene, var et høyt inntak av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt og et lavt inntak av fullkorn de største bidragsyterne til sykdomsbyrden i Norge i 2023. Et lavt inntak av fullkorn var den kostholdsrelaterte risikofaktoren som forklarte mest av sykdomsbyrden grunnet hjerteinfarkt og tykk- og endetarmskreft i 2023.

[Helsedirektoratets nye kostråd](#) ble lansert i august 2024. Nye [referanseverdier for energi og næringsstoffer](#) kom høsten 2023. De nordiske ernæringsanbefalingene (Nordic Nutrition Recommendations, NNR 2023 (norden.org)) utgjør det vitenskapelige forskningsgrunnlaget for både kostrådene og referanseverdiene. Et kosthold i tråd med kostrådene samsvarer i stor grad med et kosthold som er klima- og miljøvennlig.



Datagrunnlaget

Utviklingen i norsk kosthold bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2024, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2024.

I tillegg er det inkludert data fra Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser, SSBs kostholdsstatistikk, de nasjonale kostholdsundersøkelsene (Norkost, Ungkost, Sped- og Småbarnskost), samt årlige undersøkelser om holdninger og kjennskap til Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet.

Den nasjonale kostholdsundersøkelsen Norkost 4 (2022–23) gir detaljerte tall for inntak av matvarer og næringsstoffer blant voksne (18–80 år) og benyttes bl.a. til å vurdere inntak (faktisk konsum) av matvarer opp mot kostrådene og inntak av næringsstoffer opp mot referanseverdier for energi og næringsstoffer. For utfyllende resultater, se rapporten Norkost 4.

SSBs nye kostholdsstatistikk er basert på informasjon om hva befolkningen kjøper av mat fra dagligvarehandelen. Statistikken presenterer tall for gjennomsnittlig spiselig mengde solgte matvarer fra dagligvarehandelen per person per dag og per år og tall for gjennomsnittlig energi- og næringsinnhold i solgte mengder matvarer per person per dag. Statistikken er foreløpig publisert for 2018 til 2023. I denne rapporten presenteres tall for 5-årsperioden 2019–2023.

Se mer i kapittelet [Om datagrunnlaget](#).

Matvarer

Forbruket av ulike matvarer kan endre seg betydelig over tid, men endrer seg som regel lite fra år til år. I denne rapporten brukes hovedsakelig matforsyningsstatistikk til å beskrive utviklingen i matvareforbruket, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket av matvarer i grupper av befolkningen.

Matforsyningsstatistikken er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Tallene viser mengden av matvarer som tilføres markedet fra produsent til første ledd på mottakersiden, som grossist, detaljist eller ved direkte salg. Matforsyningsstatistikken viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen, og er årlige data. Dette kalles matvareforbruk på engrosnivå eller engrosforbruk. Tallene for engrosforbruk i 2024 er foreløpige, og det kan bli justeringer i neste års rapport.

Matvareforbruk på engrosnivå skiller seg fra matvareforbruk på husholdningsnivå, som er målt i forbruksundersøkelsene, mengde matvarer solgt fra dagligvarehandel (SSBs kostholdsstatistikk) og matvareinntak som måles i de nasjonale kostholdsundersøkelsene. Data fra kostholdsundersøkelsene og SSBs kostholdsstatistikk er også inkludert i dette kapittel

Mer informasjon, se kapittel [omdatagrunnlaget](#) og detaljert utgave av rapporten «Utviklingen i norsk kosthold 2025 – matforsyningsstatistikk» (helsedirektoratet.no).

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå 1953–2024. Tabell 2 gir oversikt over mengde fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning 2003–2024.

Tabell 1

Matvareforbruk på engrosnivå¹. Kilo per person per år.

	1953–55	1979	1989	1999	2009	2014	2015	2019	2020	2021	2022	2023	2
Korn, som mel (inkl. ris) ²	98,7	77,6	79,5	86,6	87,0	82,0	82,9	82,0	86,9	84,1	82,9	79,7	7
Grønnsaker	35,4	46,4	53,1	60,6	68,5	78,6	76,9	81,2	81,9	80,9	76,3	72,1	7
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	89,6	91,7	90,1	84,9	83,5	84,8	82,0	77,6	7
Matpoteter	92,5	62,5	50,3	32,0	21,1	23,3	18,9	15,4	21,3	20,2	17,7	12,8	1
Poteter til bearbeiding ³		11,5	21,3	27,0	28,0	25,0	25,0	28,0	28,8	28,5	33,8	34,7	3
Erter, nøtter o.l. ⁴			4,7	6,3	8,7	9,0	9,3	9,2	8,8	10,2	10,0	9,7	9
Kakao og kakaoprodukter			3,9	3,1	6,0	6,2	6,2	5,7	6,3	6,7	6,6	6,8	6
Sukker, honning o.l.	40,1	44,6	40,5	43,8	31,9	27,9	27,0	23,9	25,8	26,1	24,1	24,2	2
Fisk og sjømat, rund vekt ⁵					34,1	36,2	35,8	32,1	31,4	31,6	31,3	30,4	2
Kjøtt totalt ⁶	35,7	54,2	52,8	62,8	72,1	73,3	73,9	72,3	75,0	78,7	74,3	71,0	7
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	11,9	13,0	12,8	13,6	13,5	13,5	13,2	13,4	1
Melk totalt ⁷	204,5	186,4	175,0	127,2	105,5	93,5	90,9	83,1	83,8	80,8	75,7	74,3	7
Yoghurt				6,8	9,2	9,9	10,3	10,7	10,9	10,9	10,8	11,1	1

Konserverte melkeprodukter	3,2	14,5	18,5	19,8	31,0	24,8	23,4	23,5	26,8	31,8	31,7	28,9	2
Fløte, rømme (som 38 % fett)	5,0	6,6	6,9	6,5	6,8	7,5	7,4	7,7	8,0	7,7	7,5	7,4	7
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	16,8	18,2	18,5	18,7	20,0	20,0	18,7	19,7	2
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,4	3,3	2,9	3,3	3,3	3,5	3,7	3,6	3,3	3,5	3
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	9,0	8,2	8,4	7,6	8,1	8,0	7,6	7,5	7
– herav lettmarin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,0	2,4	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1
Annet fett	3,8	4,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4
Folkemengde 1 000 stk.	3394	4073	4227	4462	4829	5137	5190	5348	5379	5408	5457	5520	5

¹ Grensehandel er ikke inkludert i engrostillene. Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene siden 1950-årene, se detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2025 - Matforsyningsstatistikk.

² Omfatter mel fra alle kornslag og fra importerte bearbeidede produkter av korn og mel.

³ Potetprodukter er omregnet til matpoteter, f.o.m. 1989. Potetprodukter omfatter ikke poteter brukt til produksjon av potetmel.

⁴ Inkluderer tørre erter, bønner, linser og andre belgvekster, nøtter, peanøtter og oljeholdige frø og frukter.

⁵ Statistikken for fisk og sjømat er basert på tall for omsetning fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning, se tabell 2. Mengden fisk og sjømat registreres som produktvekt i den form de er anskaffet. Produktvekten kan omregnes til filet eller hel urensset fisk (rund vekt).

⁶ Kjøtt totalt omfatter kjøtt fra alle typer husdyr, kjøttbiprodukter, hval og vilt. Metoden for beregning av mengde kjøttbiprodukter er endret f.o.m. 2002.

⁷ Omfatter helmelk, lettmelk og skummet melk.

Tabell 2

Fisk og sjømat. Mengde omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Kilo per person per år¹

	2003	2005	2009	2010	2014	2015	2019	2020	2021	2022	2023	2024*
Produktvekt	21,2	21,0	21,2	20,9	21,6	21,4	19,4	19,3	19,5	19,0	18,5	18,1
Filetvekt	13,4	13,7	14,0	13,8	15,0	14,9	13,5	13,3	13,3	13,1	12,7	12,4
Hel urensset	32,9	33,8	34,1	33,8	36,2	35,8	32,1	31,4	31,6	31,3	30,4	29,7

* Foreløpige tall.

¹ Produktvekt: Mengden fisk og sjømat i den form de er anskaffet.

Filetvekt: Produktvekt omregnet til filet.

Hel urensset: Produktvekt omregnet til hel urensset fisk (rund vekt).

Matforsyningsstatistikk og grensehandel

Privat grensehandel av matvarer er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk. NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av korn- og melvarer, kjøtt, meierivarer, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus. Se omtale her. Anslagene for grensehandel er illustrert i figurene for korn, kjøtt og sukker.

Covid-19-pandemien førte til betydelig nedgang i grensehandelen i 2020 og 2021 og til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en del varer. Disse endringene bidro til høyere engrosforbruk av noen varegrupper, men dette har siden justert seg ned igjen. Grensehandelen har tatt seg opp etter pandemien, men var i 2024 fortsatt lavere enn i 2019. Ifølge anslagene gikk grensehandelen opp med 13 prosent fra 2023 til 2024.

Korn

Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, men har siden gått ned. Kornforbruket endret seg lite fra 2023 til 2024, og var begge årene på ca. 80 kilo per person per år (Figur 1).

Med korn menes her både matkorn, mel, bakervarer, ris og mel/stivelseprodukter av mais som anvendes til mat. Ved beregning av engrosforbruket av korn er alt korn omregnet til mel.

Figur 1

Av det totale engrosforbruket av korn utgjorde omsetningen av matmel fra norske møller 57 prosent i 2024. Melet fra møllene blir produsert på grunnlag av både norsk og importert matkorn. Nettoimport av bearbeidede kornprodukter (omregnet til mel) utgjorde 34 prosent av totalt kornforbruk i 2024. Det resterende var ris, maisprodukter og importert ferdigmel, dette utgjorde 9 prosent av kornforbruket.

Hvete er det kornslaget som har dominert kornforbruket i lang tid, og hvete utgjorde 47 prosent av kornforbruket i 2024 (Figur 2). Ris, havre og rug utgjorde henholdsvis 7, 6 og 3 prosent av kornforbruket. Importerte bearbeidede kornprodukter (som kjeks, rundstykker, kaker og pastavarer omregnet til mel) har utgjort en stadig økende andel av kornforbruket, og andelen har økt fra 12 prosent i 1999 til 31 prosent i 2014 og videre til 34 prosent i 2024.

Figur 2

Statistikken for omsetning av matmel fra norske møller (inkludert importert mel og korn) kan si noe om forbruket av sammalt mel, men totalt forbruk av sammalt mel kan ikke angis fordi det mangler opplysninger om sammalt mel i importerte bearbeidede kornprodukter og i importert ferdigmel. Omsetningen av matmel fra norske møller utgjorde 81 prosent av totalt kornforbruk i 1999, men denne andelen har gått ned over tid, til 57 prosent av totalt kornforbruk i 2024.

Mengden sammalt mel (sammalt hvete, spelt og rug, kli til mat, byggryn, havregryn og havremel) omsatt fra norske møller har ligget på rundt 11–13 kilo per person per år i perioden 1999 til 2024, og var drøyt 12 kilo per person per år både i 1999 og 2024 (Figur 3). Etter en nedgang fra 2018 til 2023, har mengden sammalt mel fra norske møller økt i 2024.

Andelen sammalt mel av melomsetningen fra norske møller økte fra 17 prosent i 1999 til 27 prosent i 2018, men gikk ned til 23 prosent i 2023. I 2024 har andelen sammalt mel økt til 28 prosent.

Figur 3

Type sammalt mel som er omsatt fra norske møller har endret seg over tid. Fra 1999 til 2024 økte andelen havremel og havregryn fra ca. 3 til 9 prosent, sammalt hvete fra 11 til 12 prosent, sammalt rugmel fra 3 til 4 prosent og kli fra 0,4 til 1,2 prosent.

Ifølge SSBs kostholdsstatistikk har mengden kornvarer solgt fra dagligvarehandelen økt med gjennomsnittlig ca. 3 kilo per person fra 2019 til 2023, og var på drøyt 74 kilo per person i 2023. Merk at ferdigretter med kornvarer og brøddvarer med pålegg/fyll, pizza og pai kommer i tillegg, se figur 17.

Fra 2019 til 2023 økte mengden brød (inkludert knekkebrød/flatbrød m.m.) solgt fra dagligvarehandelen med 2,5 kilo per person per år, og utgjorde ca. 50 kilo per person i 2023 (Figur 4). Varegruppen kaker, smurte lefser og søt kjeks økte med 0,4 kilo per person, tilsvarende en økning på 11 prosent, mens frokostkorn gikk ned med 0,3 kilo per person. Det var mindre endring for de andre kornvaregruppene.

Figur 4

I 2023 utgjorde brød (inkludert knekkebrød og flatbrød m.m.) 67 prosent av total mengde kornvarer, mens mel, gryn og ris utgjorde 20 prosent og kaker, smurte lefser og søt kjeks utgjorde 6 prosent (Figur 5). Det var tilsvarende fordeling i 2019.

Figur 5

Brød (inkludert knekkebrød og flatbrød) solgt fra dagligvarehandelen er inndelt etter fiberinnhold i SSBs kostholdsstatistikk. Det ble solgt mest brød med 3–5,9 prosent fiber både i 2019 og 2023. Brød med lavt fiberinnhold (mindre enn 3 prosent fiber) gikk opp med drøyt 3 kilo fra 2019 til 2023, og brød med minst 6 prosent fiber gikk ned med 0,8 kilo per person. Merk at siste tall publisert i denne statistikken er for 2023 og ikke 2024 som i matforsyningsstatistikken.



Kostråd La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag





I Helseledelse direktoratets kostråd er det anbefalt å spise grovt brød, grovt knekkebrød, kornblandinger, gryn, fullkornspasta eller andre fullkornsprodukter som en del av minst to måltider hver dag. Inntaket bør være

Status Gjennomsnitt 57 gram fullkorn per dag, 19

prosent spiser minst 90 gram daglig (Norkost 4)

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av fullkorn 57 gram per dag (50 gram blant kvinner og 64 gram blant menn). Nitten prosent (16 prosent av kvinner og 23 prosent av menn) spiste minst 90 gram fullkorn per dag. I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig inntak av fullkorn rundt 50 gram blant 4- og 9-åringer og rundt 45 gram blant 13-åringer.

I Norkost 4 var gjennomsnittlig inntak av brød (inkl. knekkebrød) 140 gram per person per dag. Dette fordelte seg på 32 prosent brød med 0-25 prosent sammalt mel, 14 prosent med 25-50 prosent sammalt mel, 27 prosent med 50-75 prosent sammalt og 23 prosent med 75-100 prosent sammalt mel (og 3 prosent uspesifisert). Det vil si at halvparten av brødinntaket var brød med minst 50 prosent sammalt mel og den andre halvparten var brød med under 50 prosent sammalt mel.

Grønnsaker, frukt og bær

Over tid har forbruket av grønnsaker, frukt og bær økt betydelig, men i de senere årene har særlig forbruket av frukt og bær gått ned (Figur 6). Forbruket av frukt og bær er redusert med 15 prosent siden 2014, men har endret seg lite fra 2023 til 2024, ifølge foreløpige tall. Grønnsaksforbruket har gått noe ned siden 2014, men har gått opp fra 2023 til 2024, ifølge foreløpige tall.

Figur 6

Merk at fra 1999 ble anslaget for produksjon av frukt og bær i villahager og for skogsbær tatt ut av engrostallene. Dette førte til brudd i tallserien, og betydelig lavere tall enn årene før. Tall for engrosforbruk av grønnsaker, frukt og bær i 2023 og 2024 er foreløpige tall.

Gulrot, løk, tomat og salat er grønnsakslagene med høyest forbruk de siste ti årene. Bananer, ulike typer sitrusfrukter og epler er fruktslagene med høyest forbruk.



Kostråd Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider





I Helsedirektoratets kostråd er det anbefalt å spise minst fem og helst åtte porsjoner frukt, bær eller grønnsaker hver dag. En porsjon er 100 gram, som tilsvarer omtrent én frukt eller en håndfull frukt, bær

Status Gjennomsnitt 299 gram frukt, bær, grønnsaker. Det er anbefalt å variere mellom ulike typer per dag, 14 prosent spiser minst 500 gram daglig re frukt og bær, og den andre halvparten grønnsaker.

(Norkost 4)

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig samlet inntak av frukt, bær og grønnsaker (inkludert maks. 100 gram juice) 299 gram per dag; 311 gram blant kvinner og 284 gram blant menn. Fjorten prosent (17 prosent av kvinner og 12 prosent av menn) hadde et inntak på minst 500 gram per dag. Kun 2 prosent hadde et daglig inntak på 800 gram eller mer. De med høyere utdanning hadde et høyere inntak av frukt, bær og grønnsaker enn de uten høyere utdanning. I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig samlet inntak av frukt, bær og grønnsaker (inkludert maks. 100 gram juice) 230 gram per dag blant 4-åringer og i underkant av 200 gram per dag blant 9- og 13-åringer.

Belgfrukter og nøtter

De siste ti årene har forbruket av nøtter gått noe ned, mens forbruket av oljeholdige frø og frukter har endret seg lite (Figur 7). Forbruket av belgfrukter (tørre erter, bønner og linser) har ligget mellom 2,4 og 4,7 kilo per person per år siden 2000, men det gikk ned til like under 4 kilo i 2024.

Figur 7

Ifølge SSBs kostholdsstatistikk økte mengden konserverte belgvekster (tørre og i lake) solgt fra dagligvarehandelen fra 1,6 til 1,9 kilo per person per år fra 2019 til 2023. Mengden nøtter og frø solgt fra dagligvarehandelen forandret seg lite i denne perioden, og utgjorde i gjennomsnitt 3,5 kilo per person per år i 2019 og 2023.

I Helsedirektoratets kostråd anbefales det å gjerne velge belgfrukter som bønner, linser og erter til middag minst én gang i uken, og som tilbehør eller pålegg. Det anbefales videre å spise 20–30 gram usaltede nøtter hver dag. Dette tilsvarer en liten håndfull. Det er også anbefalt å inkludere frø i kostholdet.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittsinntaket av belgfrukter rundt 50 gram per uke både for kvinner og menn. Gjennomsnittsinntaket av usaltede nøtter var 3 gram per dag for kvinner og menn, og kun 5 prosent spiste minst 20 gram per dag. Inntaket av saltede nøtter var 3 gram per dag.





Poteter

Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid, mens forbruket av potetprodukter har økt (Figur 8). Forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter som pommes frites og chips, har vært høyere enn forbruket av matpoteter siden begynnelsen av 2000-tallet. Fra 2023 til 2024 gikk forbruket av matpoteter opp med ca. 5 kilo per person, mens forbruket av potetprodukter gikk ned med ca. 1 kilo per person. Poteter er en lagringsvare, og det kan oppstå svingninger i engrosforbruket fra år til år.

Figur 8

I 2024 ble 45 prosent av de norskproduserte potetene brukt til produksjon av pommes frites og potetchips, mens matpoteter utgjorde 27 prosent (Figur 9).

Figur 9

Ifølge Helsedirektoratets kostråd hører poteter med i et sunt og variert kosthold, men poteter er ikke inkludert i mengdeanbefalingen for frukt, bær og grønnsaker. Det anbefales å begrense inntaket av bearbeidede potetprodukter tilsatt salt og fett, som pommes frites og potetchips.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av poteter og potetprodukter 53 gram per dag, 39 gram blant kvinner og 67 gram blant menn. Kokte og stekte poteter utgjorde mesteparten av potetinntaket. I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig inntak av poteter og potetprodukter 17 gram blant 4-åringer, 29 gram blant 9-åringer og 33 gram blant 13-åringer.



Fisk og sjømat

Forbruket av fisk og sjømat er basert på tall for omsetning fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Forbruket er målt i produktvekt, dvs. i den form de er anskaffet, og omregnet til filet og hel urensset fisk (rund vekt). Se mer om metode og datakilde i kapittelet om datagrunnlaget.

Forbruket av fisk og sjømat målt i produktvekt har ligget mellom 18 og 22 kilo per person per år i perioden 2003–2024 (Tabell 2 og Figur 10). Omregnet til hel urensset fisk (rund vekt) har forbruket ligget mellom 30 og 37 kilo og omregnet til filetvekt på 12–15 kilo per person per år i perioden.

Forbruket av fisk og sjømat har hatt en nedadgående trend over tid. Fra 2014 til 2024 har forbruket av fisk og sjømat gått ned med 18 prosent (regnet som hel urensset fisk), og det gikk også ned fra 2023 til 2024.

Figur 10

De mest omsatte produktene/typene fisk og sjømat er farseprodukter inkludert pålegg og laks og torsk (Figur 11).

Figur 11

Ifølge SSBs kostholdsstatistikk gikk mengden fisk og sjømat solgt fra dagligvarehandelen ned med gjennomsnittlig 0,7 kilo (spiselig mengde) per person fra 2019 til 2023, og utgjorde i overkant av 11 kilo per person i 2023. Merk at ferdigretter basert på fisk og sjømat kommer i tillegg, se figur 17.

Mengden gikk ned for de fleste av varegruppene av fisk og sjømat fra 2019 til 2023, med unntak for skalldyr og annen sjømat som gikk opp med 0,2 kilo per person (Figur 12). Fiskekaker, fiskeboller, panert fisk og fiskepålegg utgjorde nesten halvparten av mengden fisk og sjømat solgt fra dagligvarehandelen i 2023. Merk at mager fisk og fet fisk også inngår i varegrupper for fiskeprodukter.

Figur 12



KostrådVelg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt



I Helsedirektoratets kostråd er anbefalt inntak av fisk 300–450 gram hver uke. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell og sild. Mengdene gjelder spiseklart produkt. Sjømat som skalldyr og skjell kan gjerne inngå i et sunt og variert kosthold, selv om det ikke inngår i mengdeanbefalingen for fisk.

Status Gjennomsnitt 231 gram fisk per uke, 29 prosent spiser minst 300 gram fisk i uken. Gjennomsnitt 105 gram fet fisk per uke, 19 prosent spiser anbefalt mengde (Norkost 4). Gjennomsnittlig inntak av tilberedt fet fisk var 105 gram per uke (84 gram blant kvinner og 126 gram blant menn). Nitten prosent (17 prosent av kvinner og 21 prosent av menn) spiste minst 200 gram tilberedt fet fisk per uke. Inntaket av skalldyr var ca. 20 gram per uke.

Gjennomsnittlig inntak av fisk og fiskeprodukter var høyere blant de eldre enn de yngre (Norkost 4).

Kjøtt og kjøttvarer

Engrosforbruket av kjøtt totalt økte fra 38 til 74 kilo per person per år i perioden 1959–2008 (Figur 13). Forbruket holdt seg siden mellom 71 og 74 kilo fram til 2022, med unntak for pandemiårene 2020 og 2021 da det var høyere. Kjøttforbruket minket med drøyt 3 kilo per person per år fra 2022 til 2023, og endret seg lite fra 2023 til 2024 (ned 0,4 prosent). Totalt kjøttforbruk var på ca. 71 kilo per person i 2023 og 2024.

Grensehandelen av kjøtt har siden 1999 ligget mellom 2 til 4 kilo per person per år, med unntak for pandemiårene da den var meget liten. Betydningen av grensehandelen på kjøttforbruket er vist i figur 13. Dersom grensehandel legges til engrosforbruket, vil det ikke bli noen endring i kjøttforbruket fra 2023 til 2024. Merk at grensehandelen gjelder kjøtt totalt og ikke er fordelt på rødt og hvitt kjøtt.

I perioden 1999 til 2019 har forbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) stort sett holdt seg mellom 49 og 51 kilo per person per år. Men det gikk ned til 45,8 kilo per person i 2023, og ytterligere ned til 45,5 kilo i 2024.

Forbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) er omtrent doblet de siste tjue årene. De siste ti årene har forbruket økt fra 20 til 22 kilo per person per år. Fra 2023 til 2024 gikk forbruket opp fra 21,5 til 22,0 kilo per person per år.

Figur 13

NIBIO har gjort anslag på hvordan mengden kjøtt på engrosnivå påvirkes når man trekker fra anslag for uspiselige deler og svinn gjennom verdikjeden. Ifølge NIBIOs anslag for 2024 vil mengden kjøtt totalt på engrosnivå (uten grensehandel) gå fra 71 til 53 kilo per person.

Kjøtt fra svin, fjørfe og storfe utgjør mesteparten av engrosforbruket av kjøtt, mens sau og andre husdyr bidrar med mindre andeler av kjøttforbruket (Figur 14).

Figur 14

Fordeling av kjøttforbruket etter dyreslag viser at det har vært høyest forbruk av kjøtt fra svin over lang tid (Figur 15). Forbruket av kjøtt fra fjørfe har siden 2017 vært høyere enn forbruket av kjøtt fra storfe. I 2023 gikk alle slagene av rødt kjøtt ned, mens i 2024 har det vært mindre endringer. Forbruket av svin har gått noe opp og storfe og sau noe ned. Forbruket av fjørfe har gått opp i 2024.

Figur 15

Ifølge SSBs kostholdsstatistikk gikk mengden kjøtt og kjøttprodukter solgt fra dagligvarehandelen ned med gjennomsnittlig 2 kilo (spiselig mengde) per person fra 2019 til 2023, og utgjorde 45 kilo per person i 2023. Merk at ferdigretter basert på kjøtt kommer i tillegg, se figur 17.

For varegruppen pølser, kjøttkaker og postei gikk mengden noe opp fra 2019 til 2023, mens den gikk ned for varegruppene helt og kvernet kjøtt og saltet, røkt, tørket kjøtt (inkludert kjøttpålegg) (Figur 16). Helt og kvernet kjøtt utgjorde halvparten av mengden kjøtt solgt i dagligvarehandelen i 2023, mens kjøttprodukter som pølser, kjøttkaker og postei, utgjorde en tredjedel, og saltet, røkt, tørket kjøtt utgjorde 15 prosent.

Figur 16



Kostråd Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt

Status Gjennomsnitt 623 gram rødt kjøtt per uke, 40 prosent spiser inntil 350 gram i uken (Norkost 4)

I Helsedirektoratets kostråd anbefales det å begrense rødt kjøtt og å spise minst mulig bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt. Rødt kjøtt bør begrenses til 350 gram per uke eller lavere. Mengden gjelder spiseklart produkt.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av rødt kjøtt 623 gram (tilberedt vekt) per uke (448 gram blant kvinner og 805 gram blant menn). Førti prosent (51 prosent av kvinner og 28 prosent av menn) spiste inntil 350 gram rødt kjøtt i uken. Dette var fordelt på ca. halvparten helt/malt kjøtt og halvparten bearbeidet kjøtt.

I kostrådene anbefales det å ha et minimalt inntak av bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt. I Norkost 4 var gjennomsnittlig inntak av bearbeidet rødt og hvitt kjøtt 49 gram (tilberedt vekt) per dag (35 gram blant kvinner og 64 gram blant menn). Ca. 90 prosent av det bearbeidede kjøttet var rødt bearbeidet kjøtt. Det var 22 prosent som ikke hadde spist bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.

Kostrådene anbefaler å gjerne velge hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt. I Norkost 4 utgjorde hvitt kjøtt rundt 1/4 av samlet kjøttinntak. Mesteparten var som helt/malt hvitt kjøtt.

Mer kjøtt enn fisk

I den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne var gjennomsnittlig inntak av kjøtt og kjøttprodukter mer enn tre ganger så høyt som inntaket av fisk og fiskeprodukter (Norkost 4). Blant barn og unge var inntaket av kjøtt og kjøttprodukter mer enn dobbelt så høyt som inntaket av fisk og fiskeprodukter (Ungkost 3). Gjennomsnittlig daglig inntak av kjøtt og kjøttprodukter var ca. 150 gram blant voksne, rundt 60 gram blant 4-åringene og 100-120 gram blant 9- og 13-åringene. Gjennomsnittlig daglig inntak av fisk og fiskeprodukter var ca. 50 gram blant voksne og rundt 25–30 gram blant 4-, 9- og 13-åringene.

I SSBs kostholdsstatistikk over matvarer solgt fra dagligvarehandelen økte mengde ferdigretter fra ca. 24 til 26 kilo per person per år i perioden 2019 til 2023.

Ferdigretter basert på kjøtt var den største varegruppen av ferdigretter, og den økte med gjennomsnittlig 1,9 kilo per person fra 2019 til 2023, til om lag 12 kilo per person i 2023 (Figur 17). Ferdigretter basert på fisk utgjorde under 2 kilo per person per år i hele perioden. Brødvarer med pålegg/fyll (som smurte baguetter), pizza og pai var den nest største varegruppen av ferdigretter, og utgjorde 5,1 kilo per person i 2023. I denne gruppen bidro pizza og pai med mer enn 90 prosent. Kornbaserte ferdigretter (som bl.a. spiseklar grøt og kokte pastaretter) utgjorde 3,9 kilo per person i 2023.

Figur 17

Melk og meieriprodukter

Forbruket av melk (hmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid. Forbruket gikk fra 127 til 74 kilo per person per år fra 1999 til 2024. Fra 2023 til 2024 var det ingen endring i totalt melkeforbruk (Figur 18). Det har vært en betydelig overgang fra fete til magre melketyper siden 1980-årene, men i de senere år har nedgangen vært størst for melketyper med mindre fett. Forbruket av hmelk har holdt seg stabilt på et lavt nivå, men har gått opp i 2024. Forbruket av lettmelk med 1-1,5 prosent fett gikk opp i 2024, mens forbruket av skummet melk og lettmelk med opptil 0,7 prosent fett gikk ned.

Forbruket av yoghurt har økt med 16 prosent siden 2014, og økte også i 2024.

Figur 18

Forbruket av ost er omtrent doblet siden 1970-årene (Figur 19). Forbruket har økt med 12 prosent siden 2014, og økte også i 2024, til ca. 20 kilo per person per år. Forbruket av fløte, inkludert rømme har holdt seg mellom 7 og 8 kilo per person per år de siste tjue årene. Forbruket gikk noe opp fra 2023 til 2024.

Fra 1999 til 2024 har forbruket av egg økt fra 10,8 til 13,6 kilo per person per år. De siste ti årene har forbruket av egg økt med 5 prosent, og forbruket gikk også noe opp i 2024 (Figur 19).

Figur 19

Ifølge SSBs kostholdsstatistikk økte mengden ost solgt fra dagligvarehandelen med 1,9 kilo per person fra 2019 til 2023, og utgjorde i gjennomsnitt 17,5 kilo per person i 2023. Ost med mer enn 17 prosent fett økte

med gjennomsnittlig 1,2 kilo per person fra 2019 til 2023, og utgjorde 80 prosent av osten solgt fra dagligvarehandelen i 2023 (Figur 20). Ost med 8–17 prosent fett økte med 0,6 kilo per person fra 2019 til 2023, mens ost med mindre enn 8 prosent fett gikk opp med 0,1 kilo per person.

Figur 20



Kostråd Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett



I Helsedirektoratets kostråd er det anbefalt å drikke eller spise tre porsjoner melk eller meieriprodukter hver dag. Det anbefales å velge varianter med mindre fett. Tre porsjoner tilsvarer omtrent 5 dl melk eller

Status 18 prosent spiser i tråd med kostrådet
(Norkost 4)

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av melk og yoghurt ca. 2,1 dl per dag (1,7 dl blant kvinner og ca. 2,6 dl blant menn). Gjennomsnittlig inntak av ost var 48 gram per dag, mesteparten var hvitost og 25 prosent av denne var med mindre fett. Atten prosent (14 prosent av kvinner og 23 prosent av menn) oppfylte kostrådet om tre porsjoner melk eller meieriprodukter med mindre fett per dag, hvorav to porsjoner var melk eller yoghurt.

Smør, margarin og annet fett

Forbruket av smør har stort sett holdt seg mellom 3 og 4 kilo per person per år de siste tjue årene (Figur 21). Fra 2023 til 2024 har forbruket økt fra 3,5 til 3,7 kilo per person.

Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også noe ned i 2024, fra 7,5 til 7,4 kilo per person (Figur 21). Forbruket av flytende margarin var ca. 0,4 kilo per person i 2015, 0,6 kilo i 2019 og ca. 0,5 kilo i 2023 og 0,4 kilo per person i 2024.

Figur 21

Ifølge SSBs kostholdsstatistikk gikk mengden margarin, smør og vegetabilsk olje solgt fra dagligvarehandelen ned med gjennomsnittlig 0,5 kilo per person fra 2019 til 2023, og utgjorde 9,9 kilo per person i 2023. Mengden margarin gikk ned med 0,4 kilo og vegetabilske oljer med 0,2 kilo (Figur 22). Mengden smør og flytende smør/margarin var lik i 2019 og 2023.

Figur 22

I Helsedirektoratets kostråd anbefales det å velge planteoljer med umettet fett og myk margarin laget av disse, fremfor smør, smørblandinger, hard margarin og tropiske oljer som palme- og kokosolje. I kostholdsundersøkelsen blant voksne, Norkost 4 (2022–23), var gjennomsnittlig daglig inntak av smør/bremykt 6 gram, margarin 4 gram, matolje 4 gram og lett margarin/brelett 2 gram. Det aller meste av margارين er myk margarin.

Sukker

I perioden 1999–2019 ble engrosforbruket av sukker nesten halvert, fra 44 til 24 kilo per person per år (Figur 23). Under pandemien økte forbruket, men det har siden gått ned til nær samme nivå som i 2019. Sukkerforbruket har endret seg lite siden 2022, og ligget på ca. 24 kilo per person per år. Dersom anslagene for grensehandel legges til engrosforbruket, vil sukkerforbruket bli ca. 25 kilo per person per år siden 2022.

Figur 23

Brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Omsetningen av brus og mineralvann gikk samlet sett opp fra 9 til 87 liter per person per år i perioden 1950–1990, og har siden økt til 136 liter i 2024 (Tabell 3).

Tabell 3

Brus- og mineralvannomsetning. Liter per person per år.

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Brus tilsatt sukker¹	59	55	54	52	47	45	48	48	44	43	42
brus	55	51	50	47	42	38	40	39	35	35	33
energidrikker	3,1	3,2	3,7	4,4	4,8	6,2	7,9	8,6	8,2	7,8	8,6
brus m/ fruktjuice	0,7	0,6	0,5	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Brus tilsatt søtstoff²	38	39	41	44	46	50	62	74	72	72	73
brus	38	38	40	44	45	48	60	70	67	67	68
energidrikker	0,3	0,4	0,4	0,4	1,1	1,5	2,4	4,0	5,2	5,4	5,5

Vann på flaske	18	17	17	17	20	18	18	19	19	19	21
Totalt	115	111	112	113	113	113	129	141	135	134	136

¹Inkluderer brus med sukker, brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, men ikke cider.

²Inkluderer brus tilsatt søtstoff og energidrikker tilsatt søtstoff.

Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen

Merk at grensehandel ikke er inkludert i statistikken for omsetning av brus og mineralvann, se mer om anslag for grensehandel i kapittel om datagrunnlaget.

Omsetningen av brus tilsatt sukker var på sitt høyeste nivå i 1997 med 93 liter per person per år (Figur 24). Den holdt seg rundt 60 liter per person per år fra 2007 til 2014, og minket siden til 45 liter i 2019. I løpet av pandemien økte omsetningen av brus tilsatt sukker til 48 liter per person i 2020 og 2021, men har gått ned til 42 liter i 2024. I perioden 2014–2024 gikk omsetningen av brus tilsatt sukker (ekskl. energidrikk og brus tilsatt fruktjuice) ned fra 55 til 33 liter per person per år (Tabell 3). Den betydelige nedgangen i omsetningen av vanlig brus tilsatt sukker er noe oppveiet av økningen i omsetningen av energidrikker tilsatt sukker.

Omsetningen av brus tilsatt søtstoff har økt betydelig, og har de siste årene vært langt høyere enn omsetningen av brus tilsatt sukker (Figur 24). Omsetningen av brus tilsatt søtstoff økte fra 38 til 50 liter per person per år fra 2014 til 2019, og var da for første gang større enn omsetningen av brus tilsatt sukker. Omsetningen av brus tilsatt søtstoff har ligget over 70 liter per person per år siden 2021, og økte fra 72 til 73 liter fra 2023 til 2024.

Omsetningen av vann på flaske (med og uten kullsyre) var mellom 18 og 19 liter per person per år i perioden 2019–2023, og gikk opp til 21 liter i 2024 (Figur 24).

Figur 24

Fra 2014 er det informasjon om omsetningen av energidrikker og brus tilsatt fruktjuice (Tabell 3). Omsetningen av energidrikker har økt betydelig siden 2014, fra totalt 3,4 til ca. 14 liter per person i 2024 (Figur 25). For energidrikker tilsatt sukker økte den fra 3,1 til 8,6 liter per person per år til 2021. Den gikk siden noe ned, men har igjen økt til 8,6 liter. Omsetningen av energidrikker tilsatt søtstoff har økt fra 0,3 til 5,5 liter per person fra 2014 til 2024.

Omsetningen av brus tilsatt fruktjuice har minket fra 0,7 til 0,1 liter per person per år i perioden 2014–2024 (Tabell 3).

Figur 25

For brus og mineralvann viser SSBs kostholdsstatistikk tilsvarende trender som omsetningsstatistikken for brus og mineralvann.

Ifølge Norske Spisefakta har bruk av energidrikker med koffein økt betydelig siden 2013 og særlig blant de yngste aldersgruppene (Figur 26) og blant de med lav utdanning.

Figur 26

Den samlede mengden av snacks, is, godteri, sjokolade og energi- og proteinbarer solgt fra dagligvarehandelen gikk opp fra 21,9 til 25,6 kilo per person fra 2019 til 2023, ifølge SSBs kostholdsstatistikk. Hver av disse varegruppene økte i perioden (Figur 27). Godteri gikk opp med gjennomsnittlig 1 kilo per person fra 2019 til 2023, til 5,4 kilo per person i 2023. Mengden energi- og proteinbarer solgt fra dagligvarehandelen hadde den største relative økningen, og ble mer enn doblet i denne perioden.

Figur 27

I Helsedirektoratets kostråd anbefales det å drikke vann. Det anbefales å begrense drikke med sukker, som brus, energidrikk, saft og iste. Drikke med søtstoff kan være et alternativ til drikke med sukker, men bør også begrenses. Videre anbefales det å begrense godteri, sjokolade, snacks, chips, kjeks, is, søte pålegg, desserter og bakevarer som kaker og boller.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av saft og brus med sukker ca. 1 dl per dag og inntaket av saft og brus uten sukker mer enn dobbelt så høyt, ca. 2,3 dl per dag. Gjennomsnittlig inntak av sukker, sjokolade og søtsaker var 27 gram per dag. I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig inntak av saft/nektar/brus med sukker henholdsvis ca. 0,6, 1,5 og 2 dl blant 4-, 9- og 13-åringene, og inntak av sjokolade og søtsaker henholdsvis ca. 10, 20 og 30 gram.

Anslag grensehandel

NIBIO har anslått grensehandelen av kjøtt, korn- og melvarer, meierivarer, sjokolade, sukkervarer og sukker i brus (Tabell 4). Ifølge NIBIOs anslag gikk grensehandelen av disse varene betydelig ned i 2020 og 2021 som følge av stengte grenser under Covid-19-pandemien. Grensehandelen har tatt seg opp etter pandemien, men er fortsatt lavere enn i 2019. Ifølge anslagene gikk grensehandelen opp med 13 prosent fra 2023 til 2024.

NIBIOs anslag for grensehandel er grove estimater. Anslagene er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk av matvarer, men er illustrert i figurene for korn, kjøtt og sukker. Anslagene vil kunne bli korrigert i fremtidige rapporter.

Tabell 4

Grensehandel, anslag av NIBIO. Kilo per person per år.

	1999	2009	2019	2020	2021	2022	2023	2024*
Korn- og melvarer	4,0	3,5	3,4	0,4	0,5	2,4	1,9	2,2
Kjøtt	2,0	4,3	4,0	0,5	0,6	2,7	2,3	2,5
Meierivarer	4,0	3,5	3,0	0,4	0,5	2,1	1,6	1,9
Sukkervarer	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2	0,5	0,3	0,3
Sukker fra brus	0,4	0,5	1,1	0,1	0,2	0,6	0,3	0,4
Sjokolade	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2	0,5	0,3	0,3
Totalt	12,6	13,9	13,5	1,6	2,0	8,7	6,7	7,6

* Foreløpige tall

Dersom anslagene for grensehandel legges til engrosforbruket av korn, kjøtt, meierivarer, sukker og kakaoprodukter, vil det gi lite utslag på prosentvis endring i forbruket fra 2023 til 2024 (Tabell 5). Både med og uten anslag for grensehandel er det lite endring i engrosforbruket av korn, kjøtt, meierivarer og sukker fra 2023 til 2024 og nedgang i engrosforbruket av kakaoprodukter. Merk at anslaget for grensehandel er for kjøtt totalt og ikke fordelt på rødt og hvitt kjøtt, og at anslaget for meierivarer er et samlet anslag for hele varegruppen og ikke fordelt på undergrupper som melk, ost og smør.

Tabell 5

Matvareforbruk på engrosnivå, uten og med anslag grensehandel. Kilo per person per år.

	2019	2021	2023	2024*	2023–2024 Endring prosent
Korn, som mel (inkl. ris)					
uten grensehandel	82,0	84,1	79,7	79,6	-0,1
med grensehandel	85,4	84,6	81,6	81,8	-0,2
Kjøtt og kjøttbiprodukt					
uten grensehandel	72,3	78,7	71,0	70,7	-0,4
med grensehandel	76,3	79,3	73,3	73,2	-0,1
Meierivarer¹					
uten grensehandel	147,2	154,7	145,0	145,6	+0,4
med grensehandel	150,2	155,2	146,6	147,5	+0,6
Sukker, honning og sukkervarer					
uten grensehandel	23,9	26,1	24,2	24,3	+0,4
med grensehandel ²	26,0	26,4	24,8	25,0	+0,8
Kakao/kakaoprodukter					
uten grensehandel	5,7	6,7	6,8	6,5	-4
med grensehandel ³	6,7	6,9	7,1	6,8	-4

* Foreløpige tall

¹ Melk, yoghurt, fløte, rømme, ost, smør og konserverte melkeprodukter

² Inkluderer grensehandel av sukkervarer og sukker fra brus

³ Inkluderer grensehandel av sjokolade

Selvforsyningsgrad

I 2024 var den foreløpig beregnede selvforsyningsgraden 41,3 prosent og dekningsgraden 79,1 prosent (Figur 28). I 2023 var selvforsyningsgraden 46,6 prosent og dekningsgraden 86,6 prosent. Selvforsyningsgraden korrigert for importert kraftfôr til husdyr var på 34,9 prosent i 2024, ned fra 41,6 prosent i 2023.

Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer. Anslag for grensehandel er inkludert i selvforsynings- og dekningsgraden. Den potensielle selvforsyningsgraden i Norge ved en eventuell krisesituasjon er langt større enn den beregnede.

Selvforsyningsgraden har vært forholdsvis stabil i perioden fra 1950-tallet til 2024, med unntak av enkelte år. I 2023 og 2024 var den norske avlingen av hvete med matkornkvalitet lav. Dette slår spesielt mye ut i norskandelen av korn og selvforsyningsgraden i 2024.

Figur 28

Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte varegruppene. Matvaregruppene med størst økning i konsumprisindeksen fra 2015 til 2024 var Oljer og fett samt Fisk og sjømat (Tabell 6). Det er ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt. Varegruppene Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer og Mineralvann, leskedrikker og juice hadde den laveste økningen i konsumprisindeksen i denne perioden.



Fra 2023 til 2024 har både totalindeksen og konsumprisindeksen for matvarer og alkoholfrie drikkevarer økt, og det er varegruppene Fisk og sjømat og Mineralvann, leskedrikker og juice som har hatt størst prisøkning, mens Kaffe, te og kakao har økt minst i pris. Bortfallet av særavgifter i 2021 har hatt betydning for prisutviklingen på sukkerholdige varer de siste årene.

Tabell 6
Konsumprisindeksen for matvarer (2015 =100)

	1999	2009	2015	2019	2021	2022	2023	2024
Kjøtt	95	103	100	102	108	119	131	136
Fisk og sjømat	71	86	100	122	125	136	151	163
Melk, ost og egg	71	93	100	106	108	113	122	129
Oljer og fett	62	90	100	120	127	142	157	167

Brød og kornprodukter	75	91	100	106	109	117	129	136
Frukt	79	85	100	108	110	115	131	136
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	106	110	117	132	139
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	103	99 ¹	102	110	117
Andre matvarer	84	94	100	106	110	116	125	132
Kaffe, te og kakao	83	79	100	100	99	116	129	131
Mineralvann, leskedrikker og juice	57	78	100	112	101 ^{2,3}	101	108	116
Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	106	108	115	126	132
Konsumprisindeks total	73	90	100	111	116	123	130	134

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

¹ Særagiften på sjokolade- og sukkervarer ble fjernet med virkning fra 1. januar 2021.

² Særagiften på alkoholfrie drikkevarer ble redusert med virkning fra 1. januar 2021.

³ Særagiften på alkoholfrie drikkevarer ble fjernet med virkning fra 1. juli 2021.

Morsmelk

En stor andel av spedbarna i Norge får morsmelk, men mange i en kortere periode enn anbefalt av Helsedirektoratet. Andelen fullammede spedbarn var 81 prosent ved 4 ukers alder, 39 prosent ved 4 måneder og 5 prosent ved 5,5 måneders alder (frem til 6 måneders alder), ifølge Spedkost 3 (2018–19) (Figur 29). Andelen fullammede fra 4 måneders alder var vesentlig lavere i 2018–19 enn i 2006–07. Noe av forskjellene kan tilskrives endret spørsmålsformulering. Andelen ammede barn var 93 prosent ved 4 ukers alder, 78 prosent ved 6 måneder, 48 prosent ved 12 måneder og 8 prosent ved 24 måneders alder, ifølge Spedkost og Småbarnskost 3 (2018–19) (Figur 29). Andel ammede var i all hovedsak på samme nivå i 2018–19 som i 2006–07 i første leveår, men noen flere ble ammet i andre leveår i 2018–19.

Figur 29

Det er beregnet at mødre i Norge til sammen produserer ca. 10,1 millioner liter morsmelk per år. Beregningene er basert på data fra Spedkost 3 og Småbarnskost 3. Norge er ett av få land i verden som har med tall for morsmelkproduksjon i nasjonal matvarestatistikk. Siden amming bidrar til et sunt, trygt og bærekraftig kosthold for sped- og småbarn, er estimer av morsmelkproduksjonen viktig. Se kapittel om morsmelkproduksjon i detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2025.





Skolemåltidet

Skolebarn har siden 1971 fått tilbud om melk på skolen fra meieriene. 79 prosent av landetsbarne- og ungdomsskoler deltar i ordningen. Totalsalget av skolemelk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 millioner liter i 2009, 15,8 millioner liter i 2019, 10,5 millioner liter i 2020, 12,2 millioner liter i 2021, 11,7 millioner liter i 2023 og 10,9 millioner liter i 2024. Tallene inkluderer salg i barnehager, barne- og ungdomsskoler, SFO/AKS og videregående skoler.

Av skolemelken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler i 2024, var 28 prosent lettmelk med 1,0 prosent fett, 25 prosent lettmelk med 0,5 prosent fett, 4 prosent helmelk med 3,5 prosent fett, 2 prosent laktosefri lettmelkog 41 prosent smaksatt melk uten sukker.

Helsedirektoratet og Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) har siden 1996 samarbeidet om å etablere og organisere abonnementsordningen Skolefrukt hvor elevene får utdelt en frukt eller grønnsak på skolen. Abonnementet er subsidiert over Helse- og omsorgsdepartementets budsjett med 2,00 kroner per frukt/grønnsak, og foresatte/kommuner/skoler betaler kr 4,20 per frukt/grønnsak. Andelen Skolefrukt betalt av kommuner/skoler har økt sammenliknet med for noen år tilbake, og høsten 2024 er denne andelen ca. 56 prosent.

På landsbasis er det høsten 2024 i underkant av 7 prosent av elevene i grunnskolen som deltar i ordningen. Pandemien i 2020–21 med hel/delvis nedstenging av skoler gjorde at mange skoler og noen kommuner droppet å tilby Skolefrukt. Nedgangen etter pandemien har vist seg vanskelig å snu. Det er skoler som ikke har startet opp igjen med Skolefrukt, samtidig som flere elever fikk vanen med å ta med frukt og grønt hjemmefra. Høsten 2024 var det 40.000 abonnement på frukt og grønnsaker. De fleste elevene får utdelt Skolefrukten fem dager i uken.

Helsedirektoratets Nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i skolen gir anbefalinger hva som er gode rammer for skolemåltidet og hvilke typer mat og drikke som bør tilbys, samt anbefalinger for hvordan ivareta mattrygghet og miljøhensyn.

I 2017 ble Matjungelen etablert, først for SFO/AKS og i 2021 også for barnehage. Matjungelen er et aktivitetssopplegg for barn hvor fokuset er at barn får lære mer om mat som er bra for både kropp og klode. Aktivitetssoppleggene i Matjungelen er i tråd med de respektive rammeplanene for SFO og barnehagen.

Energi og næringsstoffer

Matforsyningsstatistikken gir grunnlag for å beregne kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Data fra SSBs forbruksundersøkelser 1975–2012, SSBs kostholdsstatistikk og nasjonale kostholdsundersøkelser er også inkludert i dette kapittelet.

Tabell 7 gir oversikt over kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå ifølge matforsyningsstatistikken i perioden 1970–2024. Beregningene er foretatt utfra spiselig mengde matvare. Grensehandel inngår ikke i energi- og næringsberegningene, men omtales separat.

Tabell 7

Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå¹. Mengde per person per dag

	1970	1980	1990	2000	2010	2015	2020	2022	2023	2024*
Energi, MJ	12,0	13,3	12,2	12,0	11,7	11,5	11,5	11,2	11,0	11,1
Protein, g	85	94	94	95	100	99	104	102	101	101
Fett, g²	126	135	111	110	112	115	114	111	111	112
mettede fettsyrer, g²		57	45	47	48	45	44	44	44	44
enumettede fettsyrer, g^{2,3}		48	40	36	39	43	43	41	41	41
flerumettede fettsyrer, g^{2,3}		21	18	19	16	17	18	18	17	17
transumettede fettsyrer, g					2	1,3	1,5	1,5	1,5	1,5
Karbohydrat, g	352	390	375	369	330	315	309	300	292	293
tilsatt sukker, g	115	120	118	120	95	84	81	77	76	76
Kostfiber, g		23	22	24	26	26	31	30	28	29
Karbohydrat inkl. kostfiber, g								330	320	322
Energifordeling:										
Protein, %	12	12	13	13	15	15	15	16	16	16
Fett, %	39	38	35	34	35	37	37	37	37	37
mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	14	14	14	15	15
enumettede fettsyrer, %		13	12	11	12	14	14	14	14	14
flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	6	6	6	6	6
transumettede fettsyrer, %					0,6	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5
Karbohydrat, %	49	50	52	52	48	47	46	46	45	45
tilsatt sukker, %	16	15	17	17	14	12	12	12	12	12
Kostfiber, %					2	2	2	2	2	2

Karbohydrat inkl. kostfiber, %								48	47	47
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	----	----	----

* Foreløpige tall

¹ Se avsnittet «Beregning av energi og næringsstoffer» for detaljer om matvaredatabasen og kostberegningene.

² Fra 2014 er sammensetningen av «annet fett» endret, og fra 2015 er importert margarin inkludert i beregningen.

³ Tallene før 2005 inkluderer både cis- og transfettsyrer.

Energi

Fra 2010 til 2023 gikk kostens innhold av energi ned fra 11,7 til 11 MJ per person per dag, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 30). I 2024 har energiinnholdet gått opp til 11,1 MJ per person per dag, og til samme nivå som i 2019.

Figur 30

De største kildene til energi ifølge matforsyningsstatistikken er korn og kornprodukter (29 prosent), melk og meieriprodukter (17 prosent), sukker/sukkervarer/sjokolade (13 prosent) og kjøtt og kjøttprodukter (11 prosent).

I SSBs kostholdsstatistikk utgjorde energiinnholdet i matvarer solgt fra dagligvarehandelen i gjennomsnitt 10,4 MJ per person per dag i 2023.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene var gjennomsnittlig energiinntak 5,8 MJ, 7,3 MJ og 8,0 MJ per person per dag blant henholdsvis 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 3, 2015–16). Blant voksne var daglig energiinntak i gjennomsnitt 8,0 MJ blant kvinner og 10,6 MJ blant menn (Norkost 4, 2022–23). Energiinntaket var relativt likt i Norkost 4 og Norkost 3 (2010–11).

Forskjeller i grunnlaget for statistikkene og svinn i matvarekjeden vil gi et høyere estimat for energiinnholdet i matforsyningsstatistikken enn i forbruksundersøkelsene, SSBs kostholdsstatistikk og i kostholdsundersøkelsene.



Fett, protein og karbohydrat

Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer (fett, protein og karbohydrat) har forandret seg betydelig over tid, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 31).

Fra midten av 1970-årene til 2010 gikk kostens fettinnhold ned fra 40 til 35 prosent av energiinnholdet (energiprosent), men har siden økt. Fra 2015 har fettinnholdet ligget rundt 37 og 38 energiprosent, og utgjorde ca. 37 energiprosent i 2023 og 2024. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25–40 energiprosent.

Proteininnholdet i kosten har økt siden 1970-årene. De siste ti årene har det økt fra om lag 15 til ca. 16 energiprosent, og proteininnholdet har utgjort 16 energiprosent siden 2021. Det anbefales at kostens proteininnhold ligger mellom 10–20 energiprosent.

Karbohydratinnholdet i kosten utgjorde rundt 50 til 52 energiprosent i 1980- og 1990-årene. I perioden 2010–2024 har karbohydratinnholdet gått ned fra 48 til ca. 45 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Det anbefales at det totale karbohydratinnholdet inkludert kostfiber ligger mellom 45–60 energiprosent.

Figur 31

I SSBs kostholdsstatistikk over matvarer solgt fra dagligvarehandelen, utgjorde fett i underkant av 40 energiprosent i 2023, protein ca. 14 energiprosent og karbohydrat ca. 44 energiprosent. I tillegg bidro kostfiber med om lag 2 energiprosent.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgjorde fett i gjennomsnitt 32–33 energiprosent blant 4-,9- og 13-åringer (Ungkost 3, 2015–16) og 38 energiprosent blant voksne (Norkost 4, 2022–23). Protein bidro i gjennomsnitt med 16 energiprosent blant barn og unge og 18 energiprosent blant voksne. Karbohydrat bidro med 49–51 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer og 40 energiprosent blant voksne. I tillegg bidro kostfiber i gjennomsnitt med ca. 2 energiprosent blant barn, unge og voksne.



Kilder til protein

De største kildene til protein ifølge matforsyningsstatistikken er kjøtt (28 prosent), korn og kornprodukter (25 prosent) og melk og meieriprodukter (24 prosent) (Figur 32).

Figur 32

I SSBs kostholdsstatistikk over matvarer solgt fra dagligvarehandelen var melk og melkeprodukter, kjøtt og kjøttprodukter og kornvarer de største proteinkildene i 2023.

I Norkost 4 var de største proteinkildene kjøtt/kjøttprodukter, melk og meieriprodukter og brød og andre kornvarer.

Kilder til fett

De største kildene til fett ifølge matforsyningsstatistikken er melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spise fett (Tabell 8). I perioden 1975 til 1995 gikk andelen fett fra melk og meieriprodukter og margarin ned, mens den økte for kjøtt. Innen meierivarene var det en vridning i fettkildene fra melk og smør til ost og fløte. I perioden 1995–2010 minket andelen fett fra margarin ytterligere og andelen fett fra ost økte, mens det var mindre endringer for de andre varegruppene. Fra 2015 til 2024 har andelen fett fra melk, ost, smør og kjøtt økt noe, mens den var uforandret for fløte, og gikk ned for margarin.

Tabell 8

Kilder til fett på engrosnivå. Andel av totalt fettinnhold (%)

	1975	1995	2010	2015	2020	2022	2023	2024*
Melk og meieriprodukter	33	28	29	27	29	27	28	29
melk, yoghurt ¹	14	8	7	5	5	5	5	6
fløte, rømme	5	6	7	7	8	7	7	7
ost	6	9	11	10	11	11	11	11
smør ²	8	5	4	4	5	4	5	5
Kjøtt og innmat	16	23	23	23	23	24	24	24
Fisk			2	2	2	2	2	2
Margarin³	30	23	15	17	14	15	15	14
Matolje, annet fett	9	10	10	11	11	10	10	10
Andre matvarer⁴	12	16	22	20	22	22	21	21

* Foreløpige tall

¹ Inkluderer konserverte melkeprodukter.

² Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin.

³ Inkluderer smørblandet margarin.

⁴ Fisk, kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet t.o.m. 1995. Fra 2010 er fisk tatt ut som egen varegruppe.

I SSBs kostholdsstatistikk over matvarer solgt fra dagligvarehandelen var de største fettkildene i 2023 melk og melkeprodukter og margarin, smør og olje og kjøtt og kjøttprodukter.

I Norkost 4 var de største fettkildene melk og meieriprodukter, kjøtt/kjøttprodukter og smør/margarin/olje/dressing.

Fettsyrer

Kostens innhold av mettede fettsyrer gikk ned fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990, ifølgematforsyningsstatistikken (Figur 33). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og var på ca. 15 energiprosent i 2023 og 2024. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.

Kostens innhold av transfettsyrer har gått betydelig ned over tid. Siden 2005 har transfettsyrer utgjort under 1 energiprosent. Det anbefales at kostens innhold av transfettsyrer holdes så lavt som mulig.

Kostens innhold av enumettede fettsyrer gikk ned i perioden 1980–2000, fra 13 til 11 energiprosent, og økte siden til 14 energiprosent i 2015. Det har holdt seg rundt dette nivået i senere år. Det anbefales at enumettede fettsyrer bidrar med 10–20 energiprosent.

Kostens innhold av flerumettede fettsyrer har siden 1980-årene holdt seg på 5 til 6 energiprosent, og har utgjort ca. 6 energiprosent siden 2015. Det anbefales at flerumettede fettsyrer bidrar med 5–10 energiprosent.

Figur 33

Mettede fettsyrer utgjorde i underkant av 15 energiprosent i 2023 ifølge SSBs kostholdsstatistikk over mengde matvarer solgt fra dagligvarehandelen.



Anbefalt inntak Mettede fettsyrer bør være under 10 energiprosent. Flerumettede fettsyrer bør bidra med 5–10 energiprosent.

Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene var kostens innhold av mettede fettsyrer i gjennomsnitt 13 til 14 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 3, 2015–16) og 13 energiprosent blant voksne (Norkost 4, 2022–23), og over anbefalt inntak. I Norkost 4 hadde kun 14 prosent av deltakerne et inntak av mettede fettsyrer under 10 energiprosent. Flerumettede fettsyrer bidro i gjennomsnitt med rundt 5 energiprosent blant barn og unge og 6 energiprosent blant voksne, dette er i nedre del av intervallet for anbefalt inntak.

Kilder til fettsyrer

De største kildene til mettede fettsyrer i matforsyningsstatistikken er melk og meieriprodukter og kjøtt (Figur 34 og Tabell 9). Melk og meieriprodukter bidro samlet med 46 prosent i 2024, og kjøtt bidro med 23 prosent. Av meieriproduktene bidro ost med mest mettede fettsyrer.

Figur 34

De største kildene til flerumettede fettsyrer i matforsyningsstatistikken er margarin og matoljer (Tabell 9). Matvarer, som kjøtt, kornvarer og nøtter bidrar også med flerumettede fettsyrer.

Tabell 9

Kilder til mettede, enumettede og flerumettede fettsyrer på engrosnivå. Andel av total mengde (%)

	Mettede fettsyrer			Enumettede fettsyrer			Flerumettede fettsyrer		
	2015	2023	2024*	2015	2023	2024*	2015	2023	2024*
Melk og meieriprodukter	45	45	46	17	19	19	4	4	4
melk, yoghurt	9	8	8	4	3	3	1	1	1
fløte, rømme	11	11	12	4	5	5	1	1	1
ost	18	18	18	6	8	8	1	2	2
smør¹	7	8	8	3	3	3	1	1	1
Kjøtt og innmat	22	23	23	27	29	29	17	21	21
Fisk	1	1	1	2	3	3	4	4	4
Margarin²	15	12	12	18	17	17	22	18	17
Matolje, annet fett	4	4	4	14	13	13	22	19	19
Kornvarer	1	1	1	2	2	2	13	12	12
Nøtter, oliven, frø	2	2	2	12	9	9	13	13	14
Sjokolade, kakao	7	9	8	4	4	4	1	1	1
Andre matvarer	3	3	3	4	4	5	4	7	7

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin

² Inkluderer smørblandet margarin

I SSBs kostholdsstatistikk over mengde solgte matvarer fra dagligvarehandelen var de største kildene til mettede fettsyrer i 2023 melk og melkeprodukter, smør og margarin og kjøtt og kjøttprodukter.

I Norkost 4 var de viktigste kildene til mettede fettsyrer melk og meieriprodukter og kjøtt/kjøttprodukter, og av meieriproduktene bidro ost mest. De viktigste kildene til flerumettede fettsyrer var margarin/olje/dressing, brød og andre kornvarer og kjøtt/kjøttprodukter.

Tilsatt sukker

Kostens innhold av tilsatt sukker økte fra ca. 15 til 17 energiprosent i perioden 1980–2000 ifølge matforsyningsstatistikken, men har siden gått betydelig ned (Figur 35). Tilsatt sukker utgjorde ca. 11 energiprosent i 2019 og ca. 12 energiprosent i perioden 2020–2024. Dersom anslagene for grensehandel legges til, vil tilsatt sukker utgjøre ca. 12 energiprosent i hele perioden 2019–2024.

Figur 35

Anbefalt inntak Tilsatt og fritt sukker bør være under 10 energiprosent.

I Ungkost 3 (2015–16) bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 9 energiprosent blant 4-åringer og 12 energiprosent blant 9- og 13-åringer. Ca. 55 prosent av 9- og 13-åringer hadde et høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt. Blant voksne bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 7 energiprosent (Norkost 4, 2022–23). Tilsatt og fritt sukker bidro med 9 energiprosent. Fritt sukker omfatter tilsatt sukker, samt sukkerarter som naturlig forekommer i honning, sirup, fruktjuice og fruktjuicekonsentrat. Sekstire prosent av voksne hadde et inntak av tilsatt og fritt sukker under 10 energiprosent. De største kildene til tilsatt sukker blant barn, unge og voksne er sukker og søtsaker, saft og brus med sukker, samt kaker.

Kostfiber

Ifølge matforsyningsstatistikken økte innholdet av kostfiber fra 23 til 26 gram per person per dag i perioden 1980–2015, og til 29 gram per person per dag i 2024 (Tabell 7). Dette tilsvarer en økning fra 2,3 til 2,6 gram kostfiber per MJ fra 2015 til 2024, men er fortsatt lavere enn anbefalt nivå på minst 3 gram kostfiber per MJ.

Korn og kornprodukter bidro med 56 prosent av kostfiberet i matforsyningen i 2024, mens grønnsaker/belgfrukter, frukt/bær og poteter bidro med henholdsvis 19, 11 og 7 prosent (Figur 36).

Figur 36

I SSBs kostholdsstatistikk over mengde solgte matvarer fra dagligvarehandelen utgjorde kostfiber om lag 2 energiprosent i 2023. De største kildene til kostfiber var kornvarer og grønnsaker.

Anbefalt inntakVoksne: minst 3 g kostfiber/MJ. Barn: 2-3 g kostfiber/MJ fra to års alder.

Basert på referanseverdier for energiinntak vil anbefalt inntak av kostfiber på minst 3 gram/MJ tilsvare minst 25 gram kostfiber/dag for kvinner og 35 gram kostfiber/dag for menn. Et inntak som tilsvarer 2–3 gram kostfiber/MJ eller mer, er passende for barn fra to års alder. Fra skolealder bør inntaket gradvis øke for å nå anbefalt nivå for voksne i løpet av ungdomsårene.

I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig kostfiberinntak 15 gram blant 4-åringer og 16 gram blant 9- og 13-åringer. Dette tilsvarer et kostfiberinntak på henholdsvis 2,6 g/MJ, 2,2 g/MJ og 2,1 g/MJ. I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 24 gram per dag (22 gram blant kvinner og 25 gram blant menn). Dette tilsvarer 2,7 gram kostfiber per MJ (2,9 g/MJ for kvinner og 2,5 g/MJ for menn). Førtiseks prosent hadde et kostfiberinntak under 3 g/MJ (38 prosent blant kvinner og 56 prosent blant menn). Brød og andre kornprodukter og grønnsaker var de største kildene til kostfiber i Norkost 4.

Anslag grensehandel og næringsinnhold

Det er beregnet hvordan NIBIOs grove anslag for grensehandel av varegruppene kjøtt, meieri, korn- og melvarer, sukkervarer, kakao (sjokolade) og sukker i brus kan påvirke næringsinnholdet i engrosforbruket av matvarer.

Ifølge beregningene for 2024 vil det å legge til anslagene for grensehandel øke kostens innhold av energi med 0,2 MJ per person per dag. Regnet som andel av energiinnholdet vil tillegg for grensehandel kun føre til små endringer. Kostens innhold av protein og mettede fettsyrer vil øke med 0,1 energiprosent, fett vil reduseres med 0,1 energiprosent, mens karbohydrater, tilsatt sukker og kostfiber vil bli uendret.

Salt

Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til omtrent 10–11 gram per dag hos menn og ca. 8 gram hos kvinner.

Basert på analyse av døggnurin fra om lag 500 deltakere (40–69 år) i Tromsøundersøkelsen i 2015–2016 ble det beregnet et daglig saltinntak på 10,4 gram hos menn og 7,6 gram hos kvinner (fhi.no). Dette er konservative estimat siden omkring 90 prosent av natriuminntaket utskilles i urin. Tall fra analyse av spot urin fra om lag 500 deltakere (25–64 år) i helseundersøkelsen i Trøndelag HUNT3 (2006–08) og HUNT4 (2017–19), viser ingen endring i saltinntaket i denne perioden. Blant menn ble det estimert et gjennomsnittlig daglig saltinntak på 11,1 gram i 2006–08 og 10,9 gram i 2017–19 og blant kvinner 7,7 gram i begge perioder.

Ifølge SSBs kostholdsstatistikk over matvarer solgt fra dagligvarehandelen utgjorde salt 9,6 gram per person per dag i 2023.



Anbefalt inntakVoksne: Saltinntaket bør begrenses til litt under 6 gram per dag. Barn og unge: Saltinntaket bør begrenses ytterligere, til omtrent 3 til 5 gram salt per dag avhengig av alderen.

I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig saltinntak i underkant av 5 gram blant 4-åringene,

knappt 6 gram blant 9-åringene og rundt 6–7 gram blant 13-åringene. I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig daglig saltinntak 7,8 gram; 6,5 gram blant kvinner og 9,1 gram blant menn. Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) er saltinntaket lite endret i Norkost 4. I Ungkost og Norkost er registreringen av husholdningssalt ufullstendig, da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet er vanskelig å estimere. Undersøkelser fra Danmark, England og USA tyder på at husholdningssaltet bidrar med 10–15 prosent av det totale saltinntaket.

I Helsedirektoratets kostråd er det anbefalt å begrense inntaket av bearbejdede matvarer med et høyt innhold av salt. Det anbefales å velge brød, knekkebrød, kornblandinger, wraps og andre kornprodukter med lavt innhold av salt, og å begrense bruken av frokostblandinger, kjeks og müslibarer med mye salt. Det anbefales å begrense inntaket av snacks, chips og kjeks.

Ifølge Norkost 4 er de største kildene til salt i kostholdet kjøtt/kjøttprodukter (21 prosent), brød og kornvarer (19 prosent) og salt og saltholdige kryddere (15 prosent) (Figur 37).

Figur 37

Vitaminer og mineraler

Kostens innhold av vitaminer og mineraler blir ikke beregnet i matforsyningsstatistikken. Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene inneholder gjennomsnittskostholdet i Norge tilfredsstillende mengder av de fleste vitaminer og mineraler sett i forhold til anbefalt inntak. For noen grupper kan det bli for lite vitamin D, selen, folat, jern, kalsium eller jod i kostholdet.

I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler (uten bidraget fra kosttilskudd) stort sett i samsvar med anbefalt nivå, med unntak av vitamin D som var lavere enn anbefalt. Når

kosttilskudd ble inkludert, var inntaket av vitamin D nærmere anbefalingene. Inntaket av jern var under anbefalt nivå blant 4- og 13-åringer og blant 9-årige jenter. Inntaket av kalsium var under anbefalt nivå blant jenter i 13-årsalderen. De lave inntakene av disse næringsstoffene kan delvis skyldes underrapportering.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler blant voksne stort sett i samsvar med anbefalingene (kosttilskudd inkludert). Inntaket av jern og kalsium blant kvinner og inntaket av folat blant kvinner og menn var rett under anbefalt inntak. Inntaket av selen var lavere enn anbefalt for kvinner og menn. Uten bidrag fra kosttilskudd var særlig inntaket av vitamin D under anbefalt nivå. Inntaket av jod blant kvinner var rett under anbefalt inntak når kosttilskudd ikke var inkludert. Halvparten av mennene og 62 prosent av kvinnene oppga å bruke kosttilskudd. Bruk av kosttilskudd var mest utbredt i de eldste aldersgruppene hos både menn og kvinner.



Alkohol

Den registrerte omsetningen av alkohol gikk opp fra 5 til 6,6 liter ren alkohol per innbygger per år fra 1990 til 2010, for siden å gå ned til 6 liter i 2015 (Figur 38). Under pandemien økte forbruket til 7,4 liter i 2021, men det har siden gått ned til 6,2 liter i 2024.

Grensehandel er ikke inkludert i den registrerte alkoholomsetningen. Derfor er det trolig at redusert grensehandel bidro til den økte omsetningen i Norge under pandemien. Til sammenligning har FHI anslått at det i 2018 ble innført 0,77 liter ren alkohol per innbygger i forbindelse med utenlandsreise eller grensehandel.

Figur 38

Omsetningen av alkoholholdige drikker har endret seg mye (Figur 39). I løpet av de siste femti årene har omsetningen av øl vært relativt stabilt høy. Den har økt for vin og rusbrus og gått ned for brennevin.

Kildene til alkohol har også endret seg mye de siste 50 årene. Antall liter alkohol som kommer fra øl har vært stabilt høy. Antall liter alkohol fra vin er firedoblet og omtrent halvert fra brennevin. I 2024 bidro øl og vin med henholdsvis 41 og 38 prosent av mengden alkohol. Brennevin og rusbrus bidro med henholdsvis 16 og 5 prosent.

Figur 39

I Helsedirektoratets kostråd er det anbefalt at inntaket av alkohol bør være så lavt som mulig ut fra et helseperspektiv. Barn, ungdom og gravide bør avstå helt fra alkohol.

Det er ingen helsemessig trygg nedre grense for inntak av alkohol. Inntak av alkohol er assosiert med utvikling av kreft og en rekke andre sykdommer og negative helseutfall.

Andelen i alderen 16–79 år som rapporterer å ha drukket alkohol i løpet av de siste 12 månedene har ligget mellom ca. 82 og 88 prosent siden 2012, og var på 85 prosent i 2024 (Helsedirektoratet 2025, Tall om alkohol). I 2024 oppga ca. 27 prosent å ha drukket alkohol månedlig og ca. 30 prosent å ha drukket ukentlig. I 2024 rapporterte 36 prosent av mennene og ca. 25 prosent av kvinnene ukentlig alkoholbruk. Ca. 31 prosent av kvinnene oppga å drikke alkohol sjeldnere enn månedlig, mot ca. 21 prosent av mennene. Disse forskjellene i ukentlig og sjeldnere enn månedlig bruk av alkohol har holdt seg relativt stabile i perioden 2012–2024.

Holdninger, kunnskap og samarbeid

Holdninger og kunnskap endres over tid. Mediebildet, økonomi, påvirkere, og samfunnet rundt oss er blant noen av faktorene som bidrar til å påvirke dette. Å opprettholde kjennskapen og tilliten til kostrådene er en viktig del av Helsedirektoratets oppgaver.

Å følge med på endringer i holdninger, kunnskap og tillit til kosthold og kostrådene gir Helsedirektoratet nyttig informasjon i arbeidet med informasjonsformidling, kampanjer og hvor man skal rette innsatsen. Helsedirektoratets informasjonsplikt strekker seg lenger enn å legge ut informasjon på nett. Informasjonen må gis i kanaler hvor målgruppen befinner seg, med et budskap som oppleves som relevant og er forståelig uavhengig av grad av helsekompetanse. Helsedirektoratets årlige undersøkelse om kostråd og Nøkkelhullet er én av flere undersøkelser som gir nyttig innsikt i dette. Undersøkelsen gjennomføres av Norstat på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) vil en overflod av informasjon under en helsekrise kunne være en trussel mot folkehelsen, spesielt når informasjonen er misvisende eller direkte feil. Dette ble ekstra tydelig under Covid-19 pandemien, og er fortsatt aktuelt i arbeidet med forebygging av ikke-smittsomme sykdommer. Når mengden informasjon blir for stor eller motstridende kan det være utfordrende for folk å finne, forstå og stole på troverdige kilder. Dette kan på sikt svekke tilliten til dokumentert kunnskap. Å adressere denne utfordringen er derfor en viktig del av folkehelseberedskapen.

Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd

Kjennskapen til Helsedirektoratets kostråd har økt over tid, og økte også i 2025. Andelen som svarte at de kjenner Helsedirektoratets kostråd litt, ganske eller svært godt har økt fra 41 prosent i 2013 til 70 prosent i 2024 og ytterligere til 76 prosent i 2025 (Figur 40). Andelen med kjennskap til kostrådene har i hele tidsperioden 2013–2025 vært høyere blant kvinner enn menn.

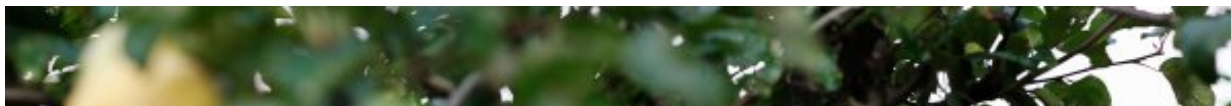
Andelen med kjennskap til kostrådene er høyere blant de over 30 enn de under 30 år, men den har økt mest blant de under 30 år, fra 27 til 71 prosent fra 2013 til 2025. Blant de i alderen 30–49 år var denne andelen 79 prosent i 2025.

Helsedirektoratets nye kostråd ble lansert i august 2024, årets undersøkelse ble gjennomført i februar 2025. Svarene som ble gitt i undersøkelsene før 2025 gjelder de tidligere kostrådene.

Figur 40

Andelen med kjennskap til kostrådene har økt i alle utdanningsgruppene fra 2019 til 2025 (Figur 41). I 2025 er andelen fortsatt betydelig høyere blant de med lengst utdanning (86 prosent) sammenlignet med de med kortest utdanning (56 prosent).

Figur 41





Det er også spurt om kjennskap til hvert enkelt kostråd. Andelen som i 2025 sier at de kjenner svært eller ganske godt til hvert av Helsedirektoratets kostråd ligger mellom 51 og 75 prosent (Figur 42). Flest kjenner til kostrådet «Drikk vann» og færrest til kostrådet om melk og meieriprodukter.

Figur 42

Tilliten til Helsedirektoratets kostråd har økt over tid, men ikke de siste årene. Andelen som oppgir å ha ganske eller svært stor tillit til kostrådene økte fra 60 prosent i 2013 til 72 prosent i 2023. I 2024 og 2025 har andelen gått ned til 66 prosent (Figur 43). Flere enn tidligere oppgir å ha ganske eller svært liten tillit til kostrådene, og andelen har gått fra 10 prosent i 2021 til 25 prosent i 2025.

Flere kvinner enn menn har tillit til kostrådene. I 2025 var andelen med ganske eller svært stor tillit til kostrådene 70 prosent blant kvinner og 61 prosent blant menn.

Figur 43

Andelen som oppgir å ha ganske stor eller svært stor tillit til kostrådene er høyest i gruppen med lengst utdanning (Figur 44). Andelen med tillit har gått ned i alle fire utdanningsgruppene fra 2021 til 2025. Fra 2024 til 2025 har den gått opp blant de med kortest utdanning.

Figur 44





Ønske om endringer i kostholdet

Mange forsøker å gjøre endringer i kostholdet. I 2025 er flest enige i påstandene om at de forsøker å spise mer grønnsaker (89 prosent), mer frukt og bær (82 prosent) og mindre av snacks, søte bakevarer og godteri (78 prosent). Færrest er enige i påstandene om at de forsøker å spise mindre rødt kjøtt (42 prosent) eller mer bønner, linser og erter (41 prosent) (Figur 45).

Figur 45

På spørsmål om hva som er utfordrende med å spise mer frukt, bær og grønnsaker og mer fisk eller sjømat, oppgir henholdsvis 55 og 53 prosent at det er for dyrt. Videre oppgir 17 prosent at de trenger mer inspirasjon og oppskrifter, og mellom 11 og 12 prosent at utvalget er for dårlig. Når det gjelder utfordringer med å spise mer bønner, linser eller erter, er det andre faktorer som trekkes fram. 28 prosent oppgir at de trenger mer inspirasjon og oppskrifter, 27 prosent sier at de ikke liker matvaren, og 21 prosent oppgir mangel på kunnskap om hvordan matvaren kan brukes. Kun 4 prosent mener at bønner, linser eller erter er for dyrt.

På spørsmål om i hvilken grad man er opptatt av å redusere eget sukkerinntak svarer 73 prosent at de i ganske eller svært stor grad er opptatt av dette. Dette er en økning fra 64 prosent i 2024. Videre svarte 50 prosent de i ganske eller svært stor grad er opptatt av å redusere inntaket av mettet fett i 2025.

Andelen som svarer at de i ganske eller svært stor grad er opptatt av å redusere saltinntaket har gått ned fra 49 til 39 prosent fra 2017 til 2025. Andelen som mener det vil være til hjelp at industrien senker saltinnholdet i produktene for at en skal kunne minke saltinntaket sitt, har gått ned fra 82 prosent i 2015 til 52 prosent i 2025.

Aldersgruppen over 50 år er mer opptatt av å redusere inntaket av salt, sukker og mettet fett enn yngre aldersgrupper.

Femti prosent er enige i påstanden om at de forsøker å drikke mindre alkohol (Figur 45).

Befolkningen har fått økt kunnskap om alkoholens skadevirkninger. I Befolkningsundersøkelsen om alkohol og cannabis 2015–2024 svarte ni av ti at de er helt eller delvis enig i at alkoholinntak i svangerskapet øker risikoen for fosterskader (Helsedirektoratet 2025, Tall om alkohol). Andelen som er helt eller delvis enig i at alkohol er en risikofaktor for kreft har økt fra 47 prosent i 2021 til 64 prosent i 2024. Andelen som mener at det er sunt å drikke ett glass vin om dagen og at rødvin er sunnere enn andre typer alkohol er omtrent halvert siden 2015.

Hva vektlegger forbruker ved kjøp av mat?

I perioden 2017 til 2025 svarte i overkant av 90 prosent av forbrukere at de i noen grad eller i stor grad prøver å velge sunne alternativer når de handler matvarer (Figur 46). I 2025 er andelen som i stor grad prøver å velge sunne alternativer 39 prosent, 49 prosent blant kvinner og 29 prosent blant menn. Andelen er 51 prosent blant de med lengst utdanning og 21 prosent blant de med kortest utdanning.

Figur 46

Smak og pris er fortsatt de to faktorene forbrukerne legger mest vekt på når de handler matvarer (Figur 47). Siden 2023 har flere lagt mer vekt på pris enn smak. I 2025 er det 79 prosent som legger mest vekt på pris. Siden 2017 har det vært en betydelig nedgang i andelen som legger mest vekt på smak, fra 81 prosent i 2017 til 71 prosent i 2025. Andelen som legger mest vekt på at maten er bra for helsen har holdt seg stabilt. I 2024 ble det lagt til et nytt svaralternativ om grad av prosessering, og andelen som oppgir at de vektlegger dette var 23 prosent i 2024 og 26 prosent i 2025. Andelen som oppgir at de vektlegger bærekraft når de handler mat har gått fra 16 prosent i 2024 til 12 prosent i 2025.

Figur 47

Når det gjelder matens innhold av næringsstoffer, har forbrukerne lenge lagt mest vekt på matens innhold av sukker og fiber/fullkorn når de kjøper mat, og betydelig mindre vekt på innholdet av salt og mettet fett (Figur 48). Andelen som legger mest vekt på matens innhold av tilsetningsstoffer har økt i senere år, mens andelen som legger mest vekt på sukker, fiber/fullkorn, salt og mettet fett har gått ned.

Figur 48



Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er myndighetenes merkeordning for sunnere matvarer. Merkeordningen er et samarbeid mellom myndighetene i de nordiske landene, og ble innført i Norge i 2009. Merkeordningen skal gjøre det

enkelt å velge matvarer som inneholder mer fiber og fullkorn og mindre mettet fett, sukker og salt. Helsemyndighetene i de nordiske landene er i gang med å revidere kriteriene for Nøkkelhullet. Det vil bli gjennomført offentlig høring av de nye kriteriene. I etterkant av høringen vil endelige kriterier fastsettes.

Antall produkter med Nøkkelhullet gikk ned fra 2084 til 1999 produkter fra 2017 til 2023, og økte til 2074 produkter i 2024, ifølge NielsenIQ. I intensjonsavtalen for et sunnere kosthold er målet at andel nøkkelhullprodukter målt i verdi er økt til 21 prosent innen utgangen av 2025. Utgangspunktet for målet er tall for 2019. Andel nøkkelhullprodukter målt i verdi var 18,8 prosent i 2019, 18,2 prosent i 2020, 17,8 prosent i 2021 og 18,3 prosent i 2022. I 2023 og 2024 har andelen nøkkelhullprodukter økt til henholdsvis 23,1 og 23,4 prosent, og i tråd med målet.

Kjennskapen til Nøkkelhullet blant forbrukere er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til eller har hørt om merket har holdt seg mellom 95 og 98 prosent i perioden 2014–2025. I 2025 er andelen 95 prosent. Det er lite forskjell i denne andelen etter kjønn, alder og utdanningsnivå.

Det har vært en nedgang i andel som kjenner ganske godt eller svært godt til Nøkkelhullet, fra 46 prosent i 2013 til 36 prosent i 2025. Andelen er høyere blant kvinner (43 prosent) enn menn (29 prosent).

Tilliten til Nøkkelhullet er god, men har gått ned i senere år. Med unntak av 2014 svarer over halvparten at de har ganske stor eller svært stor tillit til at matvarer merket Nøkkelhullet er sunnere enn matvarer i samme kategori som ikke har merket (Figur 49). Fra 2023 til 2024 gikk denne andelen ned fra 57 til 53 prosent og ytterligere ned til 51 prosent i 2025. I perioden 2021–2025 har andelen med tillit gått ned blant menn, kvinner og i alle alders- og utdanningsgruppene.

Figur 49

Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

I 2016 ble det inngått en intensjonsavtale om tilrettelegging for et sunnere kosthold mellom helsemyndigheter og matvarebransje innenfor seks innsatsområder, med varighet ut 2021. Avtalen ble senere videreført ut 2025. Gjennom avtalen forplikter partene seg til å bidra til å redusere inntaket av salt, tilsatt sukker og mettet fett, samt øke inntaket av frukt og grønt, fisk og sjømat og grove kornprodukter i befolkningen. Per november 2025 har 96 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til intensjonsavtalen (helsedirektoratet.no).

Både politisk ledelse og matbransjen ønsker å videreføre intensjonsavtalen for et sunnere kosthold. Folkehelseinstituttet har evaluert intensjonsavtalen 2022-2025 med fokus på måloppnåelse (folkehelseinstituttet.no). Evalueringen danner grunnlag for forhandlingene om ny intensjonsavtale som starter i november 2025.

Norkost 4 og kostrådene

I dette kapittelet oppsummeres status for andel som spiser i tråd med Helsedirektoratets kostråd ifølge den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne, Norkost 4.

Matforsyningsstatistikken brukes i første rekke til å beskrive utviklingen i matvareforbruket i hele befolkningen over tid, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket i grupper av befolkningen. Den nasjonale kostholdsundersøkelsen Norkost 4 (2022–23) gir detaljerte tall for inntak av matvarer og næringsstoffer blant voksne (18–80 år) og benyttes bl.a. til å vurdere i hvilken grad befolkningen spiser i tråd med kostrådene.

Ifølge Norkost 4 (2022–23) har relativt få et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd om mengde frukt, bær, grønnsaker (14 prosent), fullkorn (19 prosent) og fisk (29 prosent), bearbeidet kjøtt (22 prosent), meieriprodukter (18 prosent) og usaltede nøtter (5 prosent), mens førti prosent spiser i tråd med rådet om å begrense inntaket av rødt kjøtt (Figur 50).

Flere kvinner enn menn kommer opp i anbefalt mengde for frukt, bær og grønnsaker, og flere kvinner spiser i tråd med rådet om begrensning i mengden av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt. En større andel av menn spiser i tråd med kostrådene om mengde fullkorn, fisk og meieriprodukter. Noe av disse forskjellene kan komme av at kvinner i noe større grad legger vekt på et sunt kosthold, samt at kvinner i gjennomsnitt har et vesentlig lavere energiinntak enn menn (8,0 mot 10,6 MJ/dag).

Figur 50

Gjennomsnittlig inntak av frukt, bær og grønnsaker, fullkorn, nøtter, fisk totalt og fet fisk var under anbefalt mengde i kostrådene (Tabell 10). Inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet rødt og hvitt kjøtt var høyere enn anbefalt.

Tabell 10

Gjennomsnittlig inntak av matvarer i Norkost 4 (2022–23) sammenlignet med Helsedirektoratets kostråd.

Matvarer	Kostråd	Inntak		
		Alle	Kvinner	Menn
		Gram per dag		
Frukt, bær og grønnsaker	500-800	299	311	284
Fullkorn	>=90	57	50	64
Usaltede nøtter	20-30	3	3	3
Melk og meieriprodukter*	3 porsjoner	*	*	*
		Gram per uke		
Rødt kjøtt (tilberedt vekt)	<=350	623	448	805
Bearbeidet kjøtt (tilberedt vekt)	minimalt	343	245	448
Fisk (tilberedt vekt)	300-450	231	203	266
Fet fisk (tilberedt vekt)	200	105	84	126

* Den samlede mengden av melk og meieriprodukter med mindre fett er ikke beregnet. Atten prosent (14 prosent av kvinner og 23 prosent av menn) oppfylte kostrådet om minst 3 porsjoner meieriprodukter med mindre fett per dag, hvorav to porsjoner bør være melk eller yoghurt.

Om datagrunnlaget

Beskrivelsen av norsk kosthold bygger på tre prinsipielt forskjellige typer datasett:

1. Matforsyningsstatistikk for hele landet (forbruk på engrosnivå).
2. Forbruksundersøkelser over anskaffelse av matvarer i privathusholdninger, samt SSBs nye kostholdsstatistikk som viser hva befolkningen kjøper av mat fra dagligvarehandelen.
3. Nasjonale kostholdsundersøkelser over inntaket av matvarer.

I tillegg inkluderes resultater fra intervjuundersøkelser.

Beskrivelsen av utviklingen i norsk kosthold bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2024, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2024.

Matforsyningsstatistikken brukes i første rekke til å beskrive utviklingen i matvareforbruket i hele befolkningen over tid, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket i grupper av befolkningen.

Matforsyningsstatistikk

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk på engrosnivå av matvarer. De viser matmengden som står til rådighet for hele befolkningen. Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre. Tallene for engrosforbruk i 2024 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport.

Matmengden (per person) som registreres i matforsyningsstatistikken er høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene, SSBs kostholdsstatistikk og i kostholdsundersøkelsene, bl.a. på grunn av svinn i matvarekjeden og fjerning av uspiselige deler (Figur 51).

Figur 51

Matvarenes vei fra produksjon til konsum



Tallene for matvareforbruk på engrosnivå og fiskeforbruk er sammenstilt og bearbeidet av NIBIO for Helsedirektoratet. Avdeling for ernæringsvitenskap, UiO bearbeider tallene og beregner bl.a. spiselig mengde og innhold av energi og energigivende næringsstoffer.

For mer informasjon, se detaljert utgave av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2025 - Matforsyningsstatistikk (helsedirektoratet.no).

Forbruk av fisk og sjømat

Data om forbruk av fisk og sjømat er basert på tall for mengden fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2024. Fra og med rapporten i 2020 er dette en ny datakilde sammenlignet med tidligere år. Flesland Markedsinformasjoner registrerer salg fra grossist til norske aktører (butikker, fiskebutikker, storhusholdning m.m.). Omsetningen er målt i produktvekt, dvs. i den form varen er anskaffet. Flesland Markedsinformasjoner regner om produktvekt til filet og hel urensset fisk (rund vekt) med bruk av omregningsfaktorer. Tallene inkluderer ikke direktesalg fra produsent til forbruker eller øvrig hjemmeforbruk (f.eks. fisket selv). NIBIO sammenstiller dataene og beregner mengde fisk og sjømat per innbygger per år.

For mer informasjon om metodene, se detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2025- Matforsyningsstatistikk (helsedirektoratet.no).

Anslag grensehandel

Tidligere har NIBIO gjort anslag av omfanget av grensehandel av kjøtt. Fra og med rapporten i 2020 er beregningen av grensehandel utvidet til også å gjelde meierivarer, korn/mel, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus.

SSBs pilotundersøkelse på grensehandel i 2019, en tilsvarende undersøkelse i 2010 og deres årlige grensehandelsundersøkelser danner hovedgrunnlaget for NIBIOs beregninger av grensehandel. I pilotundersøkelsen i 2019 (Nordmenns grensehandel, notat 2020/1) utgjorde mat- og dagligvarer 33,7 prosent av utgiftene til all grensehandel (mat og dagligvarer er ekskl. brus, mineralvann, sjokolade, sukkervarer, vin, øl, tobakk m.m.). Varegruppen brus og mineralvann utgjorde 10,6 prosent og gruppen sjokolade og sukkervarer 6,7 prosent. Mat og dagligvarehandel utgjorde 42,7 prosent av utgiftene til grensehandelen i 2024. Merk at grensehandelundersøkelsene og pilotundersøkelsene omfatter beløp og ikke vekt på produkter.

NIBIO har ut fra tallene fra SSB anslått at kjøtt utgjør 30 prosent, meierivarer 15 prosent og korn og melvarer 10 prosent av beløpet som er brukt på grensehandel av mat- og dagligvarer. De resterende 45 prosentene er holdt utenfor anslaget, men kan omfatte kaffe, te, krydder, fisk, frukt, grønnsaker etc. Videre anslår NIBIO at 50 prosent av varegruppen brus og mineralvann er sukkerholdig brus, og at sukkeret utgjør 10 vektprosent av innholdet. Det antas at beløpet som er brukt på varegruppen sjokolade og sukkervarer fordeler seg likt på sukkervarer (50 prosent) og sjokolade (50 prosent).

NIBIO har så beregnet mengder av de nevnte varegruppene basert på grensehandel målt i verdi, og anslag for gjennomsnittlig kilopris fra SSB og Statistiska Centralbyråen. Anslagene for grensehandel er usikre og bør tolkes som grove anslag. De vil også kunne bli gjenstand for korreksjoner i fremtidige rapporter. For mer informasjon om metode og resultater, se detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2025 - Matforsyningsstatistikk (helsedirektoratet.no).

Forbruksundersøkelser

Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger ble gjennomført årlig i perioden 1975–2009 og i 2012. Forbruksundersøkelsene viser hvor mye mat som blir anskaffet (dvs. kjøpt, tatt av egen produksjon, fått som gave o.l.) av et representativt utvalg av privathusholdninger i en 14-dagers periode. Maten som blir kjøpt og spist utenfor husholdningen, f.eks. på kafé o.l., er ikke med i registreringen av matmengder.

SSBs kostholdsstatistikk

SSB har på oppdrag fra Helsedirektoratet utviklet en ny kostholdsstatistikk basert på informasjon om hva befolkningen kjøper av mat i dagligvarehandelen. SSBs kostholdsstatistikk inkluderer aggregerte data over solgte matvarer i løpet av et kalenderår, fra et utvalg på om lag 170 dagligvarebutikker fra de fire største aktørene i dagligvarebransjen (Bunnpris, COOP, Norgesgruppen og Rema 1000). Utvalget av butikker er det samme som blir brukt til å beregne Konsumprisindeksen. Statistikken er foreløpig publisert for 2018 til 2023. I utviklingen i norsk kosthold presenteres tall for 5-årsperioden 2019–2023.

Dette tallmaterialet danner mengdegrunnlaget for statistikken ved å summeres og skaleres til å representere mengde vare per år på nasjonalt nivå. Skaleringen baseres på omsetningen til dagligvarebutikkene i utvalget i forhold til kjedenes totale omsetning. Dette tar hensyn til at kjedekonseptenes utvalg og salg kan variere. I statistikken benyttes SSBs Bedrifts- og foretaksregisteret for total butikkpopulasjon/omsetning i det aktuelle året i næring *47.111 Butikkhandel med bredt vareutvalg med hovedvekt på nærings- og nyttelesemidler*.

Statistikken presenterer tall for gjennomsnittlig spiselig mengde solgte mat- og drikkevarer per person i befolkningen per dag og per år. I tillegg presenteres tall for gjennomsnittlig energi- og næringsinnhold i solgte mengder mat- og drikkevarer per person per dag.

Mengde solgte matvarer blir videre koblet til varedokumentasjon fra EPD-basen til Tradesolution, kassal.app og matvaretabellen.no. Disse inneholder blant annet opplysninger om næringsinnhold, spiselig del og opplysninger for vekt og volum for de solgte matvarene. Metoden omfatter også maskinlæring for å predikere næringsinnhold for matvarer som mangler dette, samt tekstuthenting av vekt og volum fra varenavn der dette mangler.

Statistikken inkluderer ikke matvarer kjøpt fra kiosker, bensinstasjoner, kafeer, restauranter og kantiner, grensehandel eller mat servert på institusjoner. Den inkluderer heller ikke alkoholholdig drikke kjøpt på Vinmonopolet eller grensehandel/taxfree-handel. Den tar heller ikke hensyn til matsvinn etter at maten er solgt.

Mer om statistikken: [Kosthold – SSB, Næringsinnhold per dag fra selde mat- og drikkevarer 2018 - 2023](#), [Statistikkbanken](#), [Kostholdsstatistikk – SSB](#)

Omsetning av brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Statistikken for brus- og mineralvannomsetning er hentet fra nettsiden til Bryggeri- og drikkevareforeningen (Bryggeriforeningen.no), og salgsomsetningen er delt på middelfolkemengden for det enkelte år. Bransjeorganisasjonen som sammenstiller omsetningsstatistikken for brus og mineralvann ble omorganisert, og omsetningsstatistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–06.

Omsetningstallene for brus omfatter alle norske brusprodusenter. Omsetning av energidrikker omfatter alle leverandører av energidrikker i Norge. Omsetning av vann omfatter alle norske vannprodusenter unntatt én. Fra 2014 er det også informasjon om omsetningen av henholdsvis energidrikker og brus tilsatt fruktjuice.

Tidligere rapporter har hatt med data fra årsstatistikken fra Norske Sjokoladefabrikkers forening. Fra 2019 er foreningen lagt ned og årsstatistikken blir ikke lenger sammenstilt. Tall fra tidligere årsstatistikker er presentert i rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2019.

Nasjonale kostholdsundersøkelser

Ungkost 3 (2015–16) er den tredje nasjonale kostholdsundersøkelsen blant barn og unge i Norge. Datainnsamlingen blant elever i 4. og 8. klasse ble gjennomført i 2015 og blant 4-åringer i 2016. Kostholdet ble kartlagt i fire sammenhengende dager ved hjelp av en internettbasert matdagbok i et utvalg av 636 4.-klassinger (9-åringer), 687 8.-klassinger (13-åringer) og 399 4-åringer. Svarprosentene var henholdsvis 55, 53 og 20. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet og Mattilsynet. Ungkost er tidligere gjennomført i 1993 og 2000–01.

Norkost 4 (2022–23) er en nasjonal kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–80 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 915 menn og 1049 kvinner i perioden fra august 2022 til oktober 2023. Deltakerne gjennomførte to 24 timers kostintervjuer per telefon med minst to ukers mellomrom. Svarprosenten var 40. Gjennomsnittlig inntak av matvarer og næringsstoffer i totalutvalget og blant kvinner og menn er vektet i henhold til hvilken ukedag det ble intervjuet om og deltakernes utdanningsnivå. Merk at det er usikkerhet knyttet til andelene som spiser i forhold til de enkelte kostrådene siden beregningene er basert på to dagers registrering per person. Siden inntaket for hver person er et gjennomsnitt av to 24 timers kostintervjuer, er det ikke tilstrekkelig til å si noe om enkeltpersonenes vanlige inntak, men dataene kan brukes til å si noe om kostholdet på gruppenivå. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. Norkost er tidligere gjennomført i 1993/94, 1997 og 2010–11 (18-70 år).

Spedkost 3 (2018–19) og Småbarnskost 3 (2019) er nasjonale kostholdsundersøkelser i utvalg av henholdsvis 6 og 12 og 24 måneder gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 måneders alder ble 2182 barn inkludert i analysene, ved 12 måneders alder 1966 barn og ved 24 måneder 1413 barn. Svarprosenten var henholdsvis 73, 66 og 47. Spedkost 3 og Småbarnskost 3 ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Folkehelseinstituttet. Spedkost og Småbarnskost er tidligere gjennomført i 1998–99 og 2006–07.

For mer informasjon om de nasjonale kostholdsundersøkelsene, se helsedirektoratet.no og fhi.no

Intervjuundersøkelser

På oppdrag for Helsedirektoratet har det blitt gjennomført årlige webbaserte intervjuundersøkelser basert på Norstats panel i perioden 2011–2025 om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til kostrådene og Nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg. Siste undersøkelse ble gjennomført i februar 2025 i et utvalg på rundt 2000 personer. Utvalget er vektet på kjønn, alder og landsdel.

Data om energidrikker er hentet fra Norske Spisefakta fra Ipsos. Norske Spisefakta er en spesialanalyse basert på undersøkelsen Norsk Monitor fra Ipsos. Den omfatter ca. 500 kostholdsrelaterte spørsmål. Det er et landsrepresentativt utvalg av befolkningen, 15 år eller eldre. Man bruker innledende telefonintervju etterfulgt av postalt selvutfyllingsskjema. Siste datainnsamling var i september 2023 til januar 2024 og omfattet 3471 intervjuer. Tidligere er undersøkelsen gjennomført annet hvert år siden 1985. Materialet er veiet på kjønn, alder og geografi i henhold til offisiell statistikk. Flere resultater fra Norske Spisefakta, se fjorårets rapport – Utviklingen i norsk kosthold 2024.

Beregning av energi og næringsinnhold

Beregning av energi og næringsinnhold gjøres ved bruk av NFC (NutriFoodCalc) som er kostberegningssystemet ved Universitetet i Oslo (UiO). NFC er en nettbasert utgave av forløperen KBS og ble tatt i bruk for beregninger fra 2025. NFC baserer seg på ulike versjoner av den offisielle norske Matvaretabellen (MVT). Fram til 1992 ble beregningene basert på MVT fra 1984. I tidsrommene 1993–94 og 1995–2006 ble MVT fra henholdsvis 1991 og 1995 brukt. Fra 2007 ble MVT 2006 brukt, etterfulgt av MVT 2014 fra 2014. Beregningene for 2019 bygger på MVT 2018, mens beregningene for 2020–2024 bygger på MVT 2021.

Revidering og oppdatering av den norske matvaretabellen kan føre til brudd i serien for næringsberegningene. Revidering av matvaretabellen har blant annet ført til at energimengden fra ett gram fett er endret fra 38 kJ til 37 kJ fra og med 1995. I perioden 1996–2001 var kostfiber ikke lenger inkludert i karbohydrat. Energi fra kostfiber ble igjen inkludert i beregningen av innhold av energi fra 2002, og man regner med at 1 g kostfiber gir 8 kJ.

For matvaregrupper som korn, sukker, meieriprodukter og ulike typer fett, regner man hele matvaremengden for spiselig. For fisk brukes matvaremengden for fiskefilet, der alt regnes som spiselig mengde.

Matmengdene for varegruppene potet, grønnsaker, frukt, egg og kjøtt blir omregnet til spiselig mengde før næringsberegningen. For hver type frukt, grønnsak og kjøtt bruker UiO unike faktorer for spiselig andel. Gjennomsnittlig spiselig andel for frukt er om lag 75–80 prosent, men variasjonen er stor pga. ulik tykkelse på skall og eventuell stein.

For de mest spiste kjøttslagene okse og svin, ligger spiselig andel på hhv. 78 og 88 prosent. Animalia leverte høsten 2018 nye tall for spiselig andel av storfe og svin, som er henholdsvis 77,5 og 88,4 prosent. De nye tallene for spiselig andel er brukt i næringsberegningene fra og med 2016. De gamle prosentandelene var 75,0 for storfe og 85,0 for svin. Fra 2022 ble fettandelen i svinekjøttet oppjustert fra 21,50 til 24,25 prosent. Endringen tilsvarer 1,7 gram mer fett fra svin per person per dag i 2022. Det kan bli behov for flere justeringer hvis nye tall fremkommer. Fra 2023 ble spiselig andel kylling økt fra 65 til 80 prosent basert på nye tall. Endringen tilsvarer 9 gram mer kylling per person per dag i 2023.

Nye tall for kostfiber i korn og kornprodukter, basert på ny analysemetode for kostfiber, er tatt med i næringsberegningen fra 2020. De nye kostfibertallene er høyere enn tidligere tall. Alt mel er beregnet med norsk fordeling da det er lite informasjon om detaljer for importert korn. Andelen hvete er ganske lik, men det er uvisst om det er like mye sammalt hvete i den importerte som i den norske. Hvis ikke det er det, så vil fiberinnholdet være noe overestimert.

Næringsberegningene gjennomføres for de nyeste foreløpige tallene i matforsyningsstatistikken og for endelige tall for året før. Det forekommer at NIBIO reviderer mengdene for enkelte matvarer i matforsyningsstatistikken bakover i tid, noe som fører til at UiOs næringsberegning for tidligere år er basert på et litt annet datagrunnlag.

PDF av rapporten

[Last ned PDF](#)

